بستر مرگ پر معالجین کے آخری کلمات

"کیا کوئی کمرہ کے اندر ہے؟" (جان ایبر نیتھی)

"ڈاکٹروں سے کہہ دو کہ کسی مرتے ہوئے آدمی کے خیالات کو ضبط میں لانا میرے لیے ناممکن ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسا کرنا دل چسپ بات ہو، مگر میں نہیں کر سکتا۔ میرا وقت آگیا ہے۔ مجھے امید ہے کہ دوسرے معالج میرا کام جاری رکھیں گے۔" (جارج بلر بورڈ)

"مجھے اپنے بازوؤں میں جکڑ لو!" (سر چارلس بیل۔ اپنی بیوی سے)

"خدا حافظ! خدا تم کو خوش رکھے۔" (سر ایسٹلے کوپر)

"شاباش، تمھارے اندر ہمدردی ہے، تم ایک اچھے ڈاکٹر ہو۔" (ہاروے کوشنگ بستر علالت پر اپنے بھتیجے سے، جس نے اس کا تکیہ کر کے سر کے نیچے رکھ دیا تھا)

"میری، مجھے چھوڑ کر نہ جاؤ، تم میرے لیے ہمیشہ چٹان بنی رہی ہو، تم میری قوت رہی ہو، ہمیں صبر سے کام لینا چاہیے۔" (جوزف گولڈ برگر۔ اپنی بیوی سے)

"آخر دنیا کے گناہوں کو کون لے جاتا ہے۔" (جان میسن گڈ)

"روشنی تمام روشنی۔" (آگسٹس بوزی گرانیول)

"میں خدا کا شکر گزار ہوں۔" (جیمز ہوپ)

"اگر میرے اندر قلم پکڑنے کی طاقت ہوتی تو میں لکھتا کہ مرنا کتنا آسان اور خوش گوار ہوتا ہے!" (ولیم ہنٹر)

"بہت جلد یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ انھیں کوئی اور اتار کر میز پر رکھتا، میں کسی دوسرے کو اس کی زحمت دینا نہیں چاہتا۔" (تھیوفیل لینک اپنی انگوٹھیاں اتار کر میز پر رکھتے ہوئے)

"میں ان سب کے بغیر اچھی طرح مرجاؤں گا۔" (جوزف لیوناڈ۔ جب اس کے ساتھیوں نے اس کے لیے کچھ دوسرے علاج تجویز کیے)

"اسٹیفن کو بلاؤ!" (سر مورل میکنزی۔ اپنے بھائی ڈاکٹر کے بارے میں کہتے ہوئے)

"تمھیں اپنا وعدہ یاد رہے! تم میرا پوسٹ مارٹم کرو گے اور انتڑیوں کو غور سے دیکھو گے، کیوں کہ میرا خیال ہے کہ ان ہی میں گڑ بڑ ہے۔" (ایلی میچنی کاف)

"ٹانگ کو بچاؤ، چاہے جان چلی جائے۔" (سلاس ویئر مچل۔ خانہ جنگی کے میدان میں زخمی ہو کر بے ہوشی کے عالم میں بڑبڑاتے ہوئے)

کمر کی پسلیوں میں سخت درد ہے، نبض اور مرض کے حملہ کی کیفیت مختلف ہے، کبھی نبض کی رفتار انتہائی سست ہو کر ۵۶-۶۰ ڈگری ہو جاتی ہے اور کبھی تیز ہو کر ۸۰-۹۰ ڈگری ہو جاتی ہے اور کبھی ناہموار، دل کی رفتار کبھی تیز ہوتی ہے اور کبھی اور اس کی شدت میں اتار چڑھاؤ ہوتا رہتا ہے۔ اس مرض کے حملہ کا احساس مجھے تین سال پہلے ہوا تھا اور شروع میں یہ حملہ نہایت معمولی نوعیت کا معلوم ہوتا تھا، مگر دھیرے دھیرے بڑھتا گیا۔ دراصل شدت کا درد مجھے پانچ چھ دن پہلے شروع ہوا۔ (ہرمن ... گیل کی اپنی بیماری کے متعلق رپورٹ، جو اس نے ۶۔ جولائی ۱۹۰۵ء کو لکھی)

اب میں اس خدا کے سامنے گڑگڑا کر، جو تمام مخلوقات کا رب ہے، یہ عرض کرنے کے سوا کچھ نہیں کہہ سکتا کہ وہ تمھیں اور میرے تمام رشتہ داروں کو بھی پاکیزہ زندگی عطا فرمائے جب تم اس عالم سے رحلت کرو، جس میں تم کسی بہتری کے لیے، ہو تو ہم سب نہایت شان دار طریقہ پر ملیں اور ان مسرتوں سے لطف اندوز ہوں، جن کا ہر اس شخص سے وعدہ کیا گیا ہے، جو عیسیٰ مسیح کے نزول سے محبت کرتا ہے۔ اس وقت تک میری پیاری بہن، پیاری ملی! اپنے مہربان ترین مرتے ہوئے بھائی جے۔ ایڈ کلف کے ان الفاظ کو وداعی کلمات سمجھو، میری کلٹ کی الماری میں جو انگوٹھیاں اور جواہرات رکھے ہوئے ہیں، جن کا ذکر میری وصیت میں موجود نہیں ہے، وہ میں تم کو سونپتا ہوں۔ (جان۔ ایڈ کلف کا خط اپنی بہن کے نام)

"یہ انجام ہے اور مجھے اس پر کوئی افسوس نہیں۔" (ولیم سڈنی تھیئر)

"وہ بچے! وہ بچے!" (سر ولیم وائلڈ۔ اپنے دو لڑکوں کو شور مچاتے دیکھ کر)

خدا جانتا ہے کہ مجھے دنیا میں کسی کو دکھ پہنچانے کا افسوس نہیں ہے، لیکن موت ہر ایک کے لیے ہے اور ہر ایک کی موت پر کچھ نہ کچھ رنج ضرور ہوتا ہے۔ میں جو کچھ تمھارے ساتھ کرنے کی امید رکھتا تھا، اب اس مہم کے بعد وہ باقی نہیں رہی، مگر آنے والی دنیا میں ہمارے کرنے کے لیے بڑے بڑے کام ہیں۔ مجھے صرف یہ دکھ ہے کہ میں تمھیں زندگی کی جدوجہد کرنے کے لیے تنہا چھوڑ کر جا رہا ہوں، مگر میں بہت جلد تمھارے پاس آؤں گا۔ مجھے انتہائی خوشی ہے کہ تمھیں خط لکھنے کے لیے مجھے مہلت مل گئی، یقیناً میری ایک تحریر تمھیں مل جائے گی۔ ڈیڈی کا چھوٹا سا پرکار، میری ماں کا چھوٹا سا کنگھا اور آئینہ میری جیب میں نہیں، تمھاری چھوٹی سی بائبل اس وقت میرے ہاتھ میں یا میری سینہ والی جیب میں رہے گی، جب میرا خاتمہ ہوگا اور سب خیریت ہے۔ (ایڈورڈ ولسن کا اسکاٹ لینڈ کی ایک مہم کے دوران مرتے وقت اپنی بیوی کے نام خط)



Hamdard-e-Sehat

غذا

مجھے کوئی شکایت نہیں ہے۔ آخر ہو بھی کیوں؟ میں نے اچھے پکے ہوئے کھانے کھائے ہیں، میں نے غیر تیزابی ہلکے مشروب استعمال کیے ہیں اور دس کی جگہ تین گلاس پیے ہیں، میں نے بے حیاؤں کے مقابلہ میں حیادار عورتوں کو پسند کیا ہے اور میں نے دنیا میں ایک شلنگ بھی پیدا کرنے کی کوشش نہیں کی ہے۔

(ڈالٹر ساد تیج لینڈر)

جئی ایک ایسا اناج ہوتا ہے، جس پر عموماً انگلینڈ میں گھوڑے اور اسکاٹ لینڈ میں آدمی گزر کرتے ہیں۔

(سیموئل جانسن)

ایک سیب روزانہ ڈاکٹر کو پاس نہیں آنے دیتا۔

(انیسویں صدی کی انگریزی کہاوت)

انسانی خوشی میں ایک نئی غذا کی دریافت سے زیادہ اضافہ ہوتا ہے بہ نسبت ایک نئے ستارے کی دریافت کے۔

(اینتھلے بر بلیٹ، سوارین)

غذا کے عشق سے زیادہ کوئی عشق صادق نہیں ہوتا۔

(برنارڈ شا)

جتنا گوشت کھاؤ گے اتنی کوفت اٹھاؤ گے۔ (ٹامس فلر)

زیادہ گوشت کھانے والے کی زبان بھی زیادہ چلتی ہے۔

(عبرانی کہاوت)

پُرتکلف اور دیر کی دعوتیں سارے جسم کے لیے تکلیف دہ ہوتی ہیں خصوصاً دماغ اور آنکھوں کے لیے، کیوں کہ ایسی دعوتوں میں گوشت زیادہ کھائے جانے کی وجہ سے کثیر مقدار میں بخارات پیدا ہوتے ہیں۔

(لوٹو پیاز دیر)

جو شخص صرف ایک قسم کا کھانا کھاتا ہے، ڈاکٹر سے بے نیاز رہتا ہے۔

(اسکاٹش کہاوت)

یہ حقیقت ہے کہ گوشت کثرت سے کھانے والے لوگ دوسروں کے مقابلہ میں عموماً زیادہ ظالم اور خونناک ہوتے ہیں۔ یہ چیز ہر مقام اور ہر جگہ پر صادق آتی ہے۔ انگریزوں کی بہیمیت سب جانتے ہیں۔

(جین جیکس روسو)

پاؤں

ایک پیر دو بیسا کھیوں سے بہتر ہے۔ (جارج ہربرٹ)

جوتے والے پیر کو ساری دنیا چمڑے میں لپٹی ہوئی دکھائی دیتی ہے

(ہتوپدیش)

خشک پیر اور گرم سر صحت کی علامت ہیں۔ (جارج ہربرٹ)



ت

نمبر

انڈیا یونانی طبی کانفرنس

ر (مدھیہ پردیش)

۲۸-دسمبر ۱۹۵۷ء

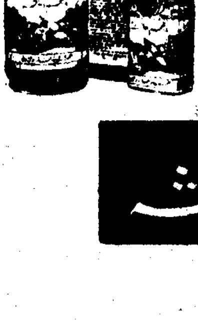
Hamdard-e-Sehat



سردیوں میں صحت حاصل کر کے تمام سال چاق و چوبند رہیے!

سردی صحت اور قوت حاصل کرنے کا بہترین زمانہ ہے اور درحقیقت یہی موسم مار اللحم استعمال کرنے کا بھی ہے۔

ہمدرد کا مار اللحم دوآتشہ جاڑوں کے لیے ایک مکمل اور مؤثر ٹانک ہے، جو نئی توانائی بخشتا ہے اور پورے نظامِ جسمانی کو چاق و چوبند کر دیتا ہے۔ صحت کی بحالی اور واپسی کے لیے اس سے بہتر کوئی ٹانک نہیں۔



ہمدرد مار اللحم دوآتشہ

فارمولا

یہ ان چیزوں پر مشتمل ہے:

(۱) مقوی اور محرک دواؤں کا کشید شدہ عرق،
(۲) کیمیاوی طریقہ سے حل کیے ہوئے گوشت کا سیال
(۳) پھلوں اور تازہ ترکاریوں کی تخمیری روح
(۴) مقوی اور خوشبودار اجزا اور
(۵) خوردنی اور دلفریب رنگ

دوا کی ایک خوراک میں:

(۱) مقوی اور محرک دواؤں کا عرق	۲ ڈرام
(۲) کیمیاوی سیال گوشت (اوسط پروٹین ۱۵ فیصد)	۳ ڈرام
(۳) پھلوں اور ترکاریوں کی روح	۷ ڈرام

اجزا

عرق:
صندل سفید، بابچھڑ، بہمن سرخ، بہمن سفید، دارچینی، کپور کچری، ابریشم خام کلی، ناگرموتھا، لونگ، بادرنجبویہ، تیزپات، چھڑیلا، جائفل، الائچی، سونٹھ، خولنجان، پودینہ، کباب چینی، ماہی کریاں، جوتری، کبابہ خنداں اور دیگر ہی

روح:
تازہ گلاب کی پتی، سویا، ادرک، آب سنترہ، سیب، چقندر، پالک اور منقی

«ہمدرد مار اللحم» اور جاڑوں میں استعمال کی جانے والی دوسری دواؤں کی معلومات کے لیے ہمدرد کے کسی قریبی ایجنٹ یا اسٹاکسٹ سے ملیے۔ یا پتۂ ذیل پر خط لکھیے:

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

پروگرام اجلاس سالانہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس منعقدہ برہانپور

۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹ دسمبر ۱۹۵۷ء

تاریخ اور دن	وقت	تفصیلات
۲۶ دسمبر ۱۹۵۷ء جمعرات	آٹھ بجے تا ۹ بجے شب	برہان پور ریلوے اسٹیشن پر کانفرنس کے ڈیلی گیٹوں کا استقبال اور صدارتی جلوس
،، ،،	نو تا دس بجے شب	ڈنر
،، ،،	دس تا گیارہ بجے شب	کل ہند ورکنگ کمیٹی کا اجلاس
۲۷ دسمبر ۱۹۵۷ء جمعہ	صبح ساڑھے سات تا ساڑھے آٹھ بجے	یوم اجمل کے سلسلہ میں تقریبات۔ قرآن خوانی اور بعد نماز فجر فاتحہ
،، ،،	آٹھ بجے صبح	ممبر پارلیمنٹ جناب رادھا رمن کے ہاتھوں یوم اجمل کی تقریب کے سلسلہ میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی رسم پرچم کشائی۔
،، ،،	سوا آٹھ بجے صبح سے بارہ بجے تک	کل ہند طبی بورڈ کی طرف سے مریضوں کا معائنہ
،، ،،	سوا آٹھ بجے سے دس بجے تک	عالیجناب حکیم عبدالحمید صاحب دہلوی متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) کی صدارت میں اے۔ آئی۔ سی۔ سی کا اجلاس
	ایک بجے سے دو بجے تک	وقفہ برائے لنچ
اجلاس عام		
،، ،،	تین بجے سے سوا تین بجے تک	قومی ترانہ
،، ،،	سوا تین بجے سے ساڑھے تین بجے تک	صدر استقبالیہ کمیٹی جناب الحاج سیٹھ محمد سراج الدین صاحب کی طرف سے حاضرین اجلاس کا خیر مقدم
،، ،،	ساڑھے تین بجے سے ۴ بجے تک	صدر کانفرنس کی کرسی صدارت پر رونق افروزی اور صوبائی کانفرنسوں کے صدروں کی طرف سے صدر موصوف کو ہار پہنانے کی رسم۔
،، ،،	۴ بجے سے سوا ۴ بجے تک	محترمہ ڈاکٹر مس سشیلا نائر سابق وزیر صحت دہلی و سابق اسپیکر دہلی اسمبلی عام اجلاس کا افتتاح فرمائیں گی۔
معزز مہمانوں کی تقاریر اور پیغامات مبارکباد		
،، ،،	سوا ۴ بجے سے پونے ۵ بجے تک	معزز مہمانوں کی تقریریں، تہنیت اور دعا۔
،، ،،	پونے ۵ سے ۵ بجے تک	جنرل سکریٹری آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس گورنروں، وزراء اور دیگر زعمائے قوم کے پیغامات پڑھ کر سنائیں گے۔
،، ،،	پانچ بجے سے سوا پانچ بجے تک	کل ہند یونانی طبی کانفرنس کے جنرل سکریٹری جناب حکیم اے۔ ایچ۔ ابن شاہ صاحب کانفرنس کی سالانہ رپورٹ پیش کریں گے۔
۲۷ دسمبر ۱۹۵۷ء جمعہ	سوا پانچ بجے سے پونے چھ بجے شام تک	صدر کل ہند یونانی طبی کانفرنس عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب دہلوی کا صدارتی خطبہ
،، ،،	پونے چھ بجے سے چھ بجے تک	چائے
،، ،،	ٹھیک چھ بجے شام	طبی نمائش کا افتتاح

تاریخ اور دن	وقت	تفصیلات
۲۷ دسمبر ۵۷ء جمعہ	آٹھ بجے شب سے نو بجے تک	طعام شب (ڈنر)
،،	نو بجے شب سے بارہ بجے تک	جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب کی صدارت میں سبجیکٹ کمیٹی کا اجلاس
۲۸ دسمبر ۱۹۵۷ء ہفتہ	صبح ساڑھے سات سے آٹھ بجے تک	چائے
،،	صبح آٹھ بجے سے بارہ بجے دن تک	کل ہند یونانی طبی بورڈ کی طرف سے مریضوں کا مفت معائنہ
،،	صبح نو بجے سے ۱۲ بجے تک	پرنسپل طبی کالج علی گڑھ شفاء الملک جناب حکیم عبداللطیف صاحب کی صدارت میں کانفرنس کا سائنسی اجلاس۔ ممتاز ریسرچ اسکالر مقالات پڑھ کر سنائیں گے۔
		مدھیہ پردیش کے نائب وزیر صحت آنریبل مسز اپشا دیوی کی خدمت میں ڈاکٹر سید شوکت علی صاحب ایم۔ بی۔ بی۔ ایس سکریٹری استقبالیہ کمیٹی برہانپور کی زبانی سپاسنامہ آنریبل مسز اپشا دیوی صاحبہ نائب وزیر صحت مدھیہ پردیش سپاسنامہ کا جواب دیں گی اور کانفرنس کے سائنسی اجلاس اور جلسہ تجربات کا افتتاح فرمائیں گی۔
،،	ایک تا دو بجے	لنچ
،،	تین بجے بعد دوپہر سے ۸ بجے شام تک	عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب کی صدارت میں کانفرنس کا اجلاس، قرار دادیں اور تقریریں
،،	آٹھ بجے شب سے نو بجے تک	طعام شب (ڈنر)
۲۹ دسمبر ۱۹۵۷ء اتوار	ساڑھے سات بجے صبح سے آٹھ بجے	چائے
،،	صبح نو بجے سے دوپہر بارہ بجے تک	کانفرنس کے صوبائی ڈیلیگیٹوں میں صوبائی ورکنگ کمیٹیوں کے اجلاس
،،	ایک بجے سے دو بجے تک	لنچ
،،	۲ بجے سے ساڑھے چار بجے تک	باقی ماندہ قرار دادیں، تقریریں اور سالانہ انتخابات
،،	ساڑھے چار بجے سے ۵ بجے تک	کل ہند یونانی طبی کانفرنس کے جنرل سکریٹری جناب حکیم اے۔ ایچ۔ ابن شاہ کی طرف سے ڈیلیگیٹوں اور دیگر حاضرین کا شکریہ
،،	۵ بجے سے ۶ بجے شام تک	کانفرنس کے نمائندوں اور اخباری نامہ نگاروں کو چائے اور عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب صدر یونانی طبی کانفرنس کی پریس کانفرنس
،،	۷ بجے سے ۸ بجے شب تک	مدھیہ پردیش یونانی طبی کانفرنس کے انتخابات
،،	۸ بجے شب سے نو بجے تک	ڈنر
،،	نو بجے شب سے ۱۲ بجے تک	جناب سید روشن علی صدیقی کی صدارت میں کل ہند بزم مشاعرہ جناب گوپی ناتھ امن لکھنوی افتتاح فرمائیں گے۔



آنریبل ڈی۔ پی۔ کرمارکر وزیر صحت (ہند)

۱۴۔ نومبر ۷۵ء کو پنڈت جواہر لال نہرو کے یوم پیدائش پر ہندوستان میں یوم اطفال منایا گیا۔ حکومت ہند کی کنٹری بیوٹری ہیلتھ سروسز اسکیم کے تحت مختلف علاقوں میں بچوں کے صحتی مقابلے ہوئے۔ قرول باغ اور منٹو روڈ (نئی دہلی) کی فیملی پلاننگ سینٹر سی۔ ایچ۔ ایس۔ ڈسپنسریوں کے منتظمین نے اپنے بے بی شو اور نمائش میں ہمدرد کے مختلف چارٹس بھی پیش کیے۔ منٹو روڈ ڈسپنسری کے بے بی شو میں آنریبل ڈی۔ پی۔ کرمارکر وزیر صحت حکومت ہند بھی تشریف لائے۔ اس دفعہ پر آں موصوف نے ہمدرد کے تیار کردہ چارٹس کو بڑی دلچسپی سے ملاحظہ فرمایا۔



اشارات

خاص نمبر

۱۷ دسمبر ۱۹۸۰ء سے مدھیہ پردیش کے تاریخی شہر برہانپور میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس شروع ہو رہا ہے۔ اس موقع پر ہمدرد صحت ایک خاص نمبر شائع کر رہا ہے۔ اس نمبر کی اشاعت کا فیصلہ بہت ہی تنگ وقت میں کیا گیا، اسی لیے اس شمارہ خصوصی کو ہمدرد صحت کی دیرینہ روایات کا حامل نہ بنایا جا سکا۔ تاہم وقت اور موقع کے لحاظ سے اس نمبر کے بعض بیش قیمت اور اہم مضامین اس کمی کی بڑی حد تک تلافی کر رہے ہیں اور مزید تلافی کی ہم آئندہ کوشش کریں گے۔ ہمدرد صحت کے عام شماروں کے مقابلہ میں اس خاص نمبر کے صفحات وغیرہ کی تعداد بڑھ جانے اور لاگت تیاری میں اضافہ ہو جانے کے باوجود اس کی قیمت عام پرچوں کے برابر ہی (یعنی چار آنے فی کاپی) رکھی گئی ہے۔

علم الادویہ میں ایک مفید اور معلوماتی باب کا اضافہ

فن طب کے مختلف شعبوں میں سے علم الادویہ کا شعبہ غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے، جو بہت کچھ ترمیمات و اصلاحات کا محتاج ہے۔ اسکے بارے میں مختلف امور کے متعلق تحقیقات کی ضرورت ہے۔ اس کی طرف ہمدرد کی خصوصی توجہ مبذول ہے چنانچہ اس سلسلے میں ایک مختصر کتابچہ بزبان انگریزی شائع ہو چکا ہے جو حال ہی میں ہندوستان میں پیدا ہونے والے پودوں اور جڑی بوٹیوں کے متعلق سمپوزیم بمقام لکھنؤ پیش کیا جا چکا ہے۔

اب اسی سلسلے میں ایک مفصل کتاب شائع کیے جانے کا اہتمام ہو رہا ہے جس میں یونان اور روما میں فن طب خصوصاً اس کے شعبۂ علم الادویہ کی تدریجی ترقیوں کا تذکرہ ہوگا، نیز زمانۂ قدیم میں اہل مصر، اہل بابل اور اہل چین نے جو کارہائے نمایاں انجام دیے ان کا بیان ہوگا۔

یونان اور روما کے زوال کے بعد یہ فن عربوں میں پہنچا، انھوں نے اس میں اصلاحات اور ترقیاں کیں اور اس فن کے ہندوستان میں وارد ہونے کے بعد آیورویدک سے افادہ و استفادہ کی جو صورتیں اختیار کی گئیں انکا دلچسپ بیان تحریر ہے۔

سب سے زیادہ دلچسپ اور انوکھا عنوان مفرد دواؤں کے مقام پیدائش اور ان کی تاریخ ہے جس میں ہر دوا کے متعلق بتایا گیا ہے کہ وہ کس صوبے اور علاقے میں پیدا ہوتی ہے اور کس زمانے سے علم الادویہ میں داخل ہے۔ اس کے ساتھ ہی اس کتاب میں مفرد دواؤں کی مندرجہ ذیل فہرستیں بھی اضافہ کی گئی ہیں، مثلاً،

فہرست ۱ میں ان ساٹھ انیس مفرد دواؤں کے نام لکھے گئے ہیں جن کی ماہیت، افعال و خواص وغیرہ شیخ بوعلی سینا نے اپنی کتاب الادویہ (کتاب القانون حصہ دوم) میں بیان کیے ہیں۔

فہرست ۲ میں ان ایک سو سے زیادہ مفرد دواؤں کے نام درج کیے ہیں جن کا اضافہ عرب اطبا نے قدیم علم الادویہ میں کیا۔

فہرست ۳ میں تقریباً سوا سو مفرد دوائیں درج ہیں، اور یہ وہ دوائیں ہیں جو طب یونانی میں درج تھیں لیکن جب یہ طب مسلمانوں کے ساتھ ہندوستان میں پہنچی تو ویدصاحبان نے اسکی متعدد دواؤں سے متعارف ہونے کے بعد ان کو اپنے علم الادویہ میں داخل کیا، نیز ان کو بسلسلۂ علاج استعمال کرنے لگے۔

فہرست ۴ تقریباً سوا سو مفرد دواؤں پر مشتمل ہے اور یہ وہ دوائیں ہیں جو برصغیر کی پیداوار ہیں۔ ان میں بعض دوائیں زمانۂ قدیم سے ہندوستان سے برآمد ہوتی تھیں اور وہ یونانی علم الادویہ کا جزو بن چکی تھیں اور بعض دوائیں وہ ہیں جو مسلمانوں کے ساتھ طب یونانی کے ہندوستان میں پہنچنے کے بعد اسکے علم الادویہ میں داخل ہوئیں۔

فہرست ۵ میں وہ نئی دوائیں درج ہیں جو برصغیر میں پیدا ہوتی ہیں، لیکن یونانی حکیموں کے توسط سے آیورویدک میں متعارف ہوئیں اور اب آیورویدک اور یونانی دونوں کے علم الادویہ میں درج ہیں۔

فہرست ۶ میں تقریباً ایک سو حیوانی دوائیں درج ہیں جو آیورویدک اور یونانی دونوں کے علم الادویہ میں داخل ہیں اور بسلسلۂ علاج مستعمل ہیں۔

فہرست ۷ میں وہ ۸۰ حیوانی دوائیں درج ہیں جو صرف طب یونانی کیلئے مخصوص ہیں۔

فہرست ۸ میں بائیس معدنی دوائیں تحریر ہیں جو صرف طب یونانی میں مستعمل ہیں۔

ان کے علاوہ مزید پانچ فہرستیں ایسی بھی ہیں جن میں ہندوستان کے شمال جنوب مشرق مغرب اور وسط میں پیدا ہونیوالی نباتی دوائیں لکھی گئی ہیں۔

نباتی دواؤں کی تقسیم ان کے مختلف حصوں یعنی بیجوں، پھلوں، جڑوں، پھولوں، پتوں، چھالوں اور گوندوں کی مناسبت سے کرکے ان کی فہرستیں مرتب کی گئی ہیں۔ ایک فہرست ایسی مرتب کی گئی ہے جس میں صرف دکن کی ۸۰ مفرد دوائیں ہیں۔ ایک فہرست ان مفردات کی ہے جو باہر سے درآمد کی جاتی ہیں۔

غرض کہ علم الادویہ کے متعلق یہ ایک جدید دلچسپ اور مفید کتاب ہوگی، جو نہایت محنت اور جانفشانی سے مرتب کی جا رہی ہے۔ امید ہے کہ ہمدرد کی یہ کوشش طبی دنیا میں بنظر استحسان دیکھی جائے گی۔

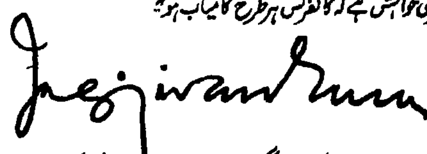
اس سلسلہ کی ایک بنیادی کڑی تاریخ الادویہ کے عنوان سے ہم زیر نظر نمبر میں پیش کر رہے ہیں۔ یہ دلچسپ مفید اور پُر معلوماتی مقالہ بے شبہ اپنی نوعیت کی پہلی کوشش ہے جس سے صاحب نظر ہمدرد کی فنی جد و جہد کی قدر و قیمت کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ (ادارہ)

پیغامات

"یونانی طریقِ علاج کی پشت پر انسانی خدمت کا ایک طویل ریکارڈ اور عظیم تاریخ ہے۔ اس طریقِ علاج کو یہ عزت حاصل رہی ہے کہ اس نے ایسے ایسے نامور طبیب پیدا کیے جن کا شمار دنیا کی بہترین شخصیتوں میں ہوتا ہے، لیکن بدقسمتی سے آیورویدک طریقِ علاج کی طرح یونانی طب بھی وقت کے ساتھ ترقی حاصل نہ کر سکی، جس کا سبب یہ ہے کہ اسے سرکاری سرپرستی اور حوصلہ افزائی حاصل نہ ہوئی۔ دنیا کا کوئی نظام اور کوئی تنظیم اگر حالات کے تقاضہ کے ساتھ ساتھ نہ چلے تو وہ نہ تو خود زندہ رہ سکتا ہے اور نہ زندگی بخش ثابت ہو سکتا ہے مجھے خوشی ہے کہ یونانی طبیب اس حقیقت سے آگاہ ہیں اور اس طریقِ علاج کو وہی وقار اور عظمت دینا چاہتے ہیں، جو اسے ماضی میں حاصل رہی ہے۔

یونانی طبی کانفرنس جس کا ایک اجلاس برہانپور میں ہونے والا ہے یونانی طبیبوں کو ایک شاندار موقع مہیا کرے گی، جس سے فائدہ اٹھاتے ہوئے وہ طب کو ترقی دینے کے لیے تبادلۂ خیالات اور کوشش کریں گے اور اپنے کام میں ہم آہنگی پیدا کریں گے۔

میری خواہش ہے کہ کانفرنس ہر طرح کامیاب ہو۔"

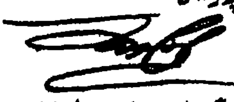


(آنریبل جگجیون رام - ریلوے منسٹر حکومت ہند)

"مجھے یہ جان کر بڑی خوشی ہوئی ہے کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس مورخہ ۲۷ر دسمبر تا ۲۹ر دسمبر ۵۷ء مدھیہ پردیش میں ہو رہا ہے مجھے افسوس ہے کہ کچھ ضروری مصروفیات کی وجہ سے میں کانفرنس میں شامل نہیں ہو سکوں گا۔ تاہم میری نیک خواہشات آپ کے ساتھ ہیں اور مجھے امید ہے کہ یہ کانفرنس ایک نہایت ہی کامیاب کانفرنس ہوگی۔

یونانی طریقۂ علاج ایک کامیاب، سستا اور مؤثر طریقہ ہے۔ اس میں نبض شناسی کے علم کی جتنی تعریف کی جائے، کم ہے۔ ویسے بھی ہمارے ملک کے لوگوں کو یہ طریقۂ علاج موافق پڑتا ہے۔ اس کی ادویہ آسانی سے ہر گاؤں میں بھی میسر آجاتی ہیں۔ اگر اس طریقۂ علاج کو ٹھیک ڈھنگ سے فروغ دیا جائے، تو اس سے ملک کی بڑی خدمت ہو سکتی ہے۔ ایک بات کی طرف دھیان رکھنا ضروری ہے اور وہ یہ کہ ادویات اصلی اور مؤثر مہیا کی جائیں۔ عام طور سے دیکھا گیا ہے کہ پنساری لوگ بوسیدہ دواؤں سے ہی کام چلانے کی کوشش کرتے ہیں اور بڑے بڑے کارخانے تجارتی پہلو کو مدنظر رکھ کر دوائیں تیار کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں کانفرنس کو کوئی نہ کوئی مؤثر کارروائی کرنی چاہیے، تاکہ عام جنتا کی سیوا ہو سکے۔ موجودہ سائنس سے بھی پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔

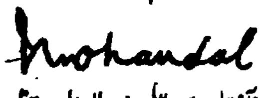
میں پھر آپ کی کانفرنس کی کامیابی کے لیے دعاگو ہوں اور امید کرتا ہوں کہ عام جنتا کی بھلائی کے لیے کانفرنس ضرور کچھ نہ کچھ کرے گی۔"



(آنریبل سردار گیان سنگھ راڑیوالہ وزیر آب پاشی و بجلی۔ پنجاب)

"کل ہند یونانی طبی کانفرنس کے سالانہ اجلاس میں شامل ہونے کے لیے دعوت نامہ موصول ہوا لیکن چند اہم مصروفیات کی وجہ سے میں شرکت سے معذور ہوں۔ کانفرنس ہٰذا کے سالانہ اجلاس کے لیے میرا پیغام حسب ذیل ہے:

یہ ایک مصدقہ امر ہے کہ کسی ملک کے باشندگان کے لیے دفعیۂ امراض کے لیے اسی ملک کا طریقۂ علاج کامیاب ثابت ہو سکتا ہے۔ آیورویدک اور یونانی طریقہ ہائے علاج اس ملک کے باشندگان کے طبائع کے عین موافق ہیں اور دیسی ادویات جہاں سریع الاثر ہوتی ہیں، وہاں ان سے کسی قسم کا نقصان نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ یہ طریقۂ علاج انگریزی طریقۂ علاج کے مقابلہ میں بہت سستے بھی ہیں۔ ملک کے آزاد ہونے کے بعد قومی حکومت ان طریقہ ہائے علاج کی زیادہ سے زیادہ سرپرستی کی طرف جھک رہی ہے اور ان کی ترقی کے لیے کثیر رقوم صرف کی جا رہی ہیں۔ میں ان دونوں طریقہ ہائے علاج کی چارہ گری کا دل سے قائل ہوں اور سفارش کرتا ہوں کہ ان کی نشو و نما کے لیے عوام اور حکومت باہمی تعاون کو بروئے کار لائیں۔"



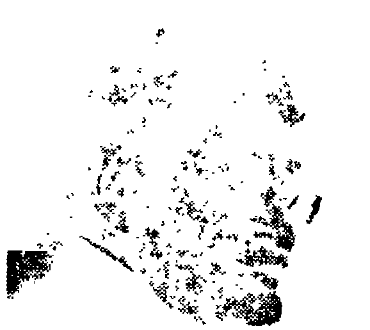
(آنریبل موہن لال وزیر مالیات پنجاب)

"اگرچہ یونانی طریقۂ علاج کی ابتدا زمانۂ قدیم میں ہوئی تھی، تاہم اسی طریقۂ علاج کو انسان کی مختلف بیماریوں کے سلسلہ میں موجودہ زمانہ میں بھی نہایت اہم حیثیت حاصل ہے۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس جس طرح اپنے سالانہ اجلاس ملک کے مختلف مقامات پر منعقد کرتی ہے، اس سے یقینی طور پر عوام کی توجہ اس کی طرف مبذول ہوگی۔ اس کے ساتھ ہم امید ہے کہ اسی طریقۂ علاج میں اصلاح اور بہتری کی کوشش پر غور و فکر کیا جائے گا۔

چونکہ میں بے حد مصروف ہوں اس لیے جسمانی طور سے کانفرنس کے مجوزہ اجلاس برہانپور میں شریک نہ ہو سکوں گا، تاہم میری دلی خواہش ہے کہ یہ کانفرنس ہر طرح کامیاب ہو۔"



(آنریبل دیناندھ سہو، وزیر صنعت، معدنیات و لیبر بہار)



"مجھے اس بات سے مسرت ہے کہ امسال اجلاس آل انڈیا طبی کانفرنس مدھیہ پردیش برہان پور میں ہو رہا ہے۔ اس کانفرنس کے انعقاد پر لوگوں کو تبادلہ خیالات کا پورا موقع ملے گا، جس سے کہ طب یونانی کی ترقی کے لیے بہترین ذرائع پیدا ہوں گے۔

جو خدمات کہ طب یونانی نے نہ صرف ہندوستان بلکہ ایشیا کے اور ممالک میں کی ہیں وہ پوشیدہ نہیں ہیں، مگر افسوس کہ برٹش گورنمنٹ کے زمانہ میں ایلوپیتھک سسٹم پروان چڑھتا رہا اور طب یونانی کی طرف کوئی خاص دلچسپی اور توجہ نہ دی گئی۔ کوئی سائنس بھی ایسی نہیں ہے کہ اس کو نظر انداز کر دیا جائے اور وہ خود بخود ترقی کرتی رہے۔ ترقی کے لیے ریسرچ کی اشد ضرورت ہے، جس کی طرف اب گورنمنٹ نے قدم اُٹھایا ہے اور پبلک کی بھی اس طرف توجہ ہے۔ اس میں اس بات کی ضرورت ہے کہ اطبا صاحبان پورے طور سے اپنی مخصوص توجہ اس کام پر صرف کریں۔ یہی ایک طریقہ ایسا ہے کہ جس سے یونانی طب ترقی کر سکتی ہے۔ ہندوستان ایک غریب ملک ہے، اس کے باشندگان ایسے متمول نہیں ہیں کہ انگریزی ادویات کو استعمال کر سکیں۔ ادویات گراں ہیں اور یہاں کے غریب لوگ ہیں، اس لیے اس بات کی ضرورت ہے کہ ان کو سستی قسم کی دوائیں مہیا ہوں، تاکہ وہ وقت ضرورت ان کو استعمال کر سکیں۔ اس قسم کی دواؤں ہی کی ضرورت نہیں ہے کہ جو صرف بیماریوں کے دور کرنے کے لیے استعمال کی جائیں، بلکہ ایسی دوائیں بھی ہونی چاہییں جو بیماریوں کی پہلے ہی سے روک تھام کر سکیں۔ علاوہ ازیں آجکل نئی نئی بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں۔ اس قسم کی بیماریوں کے علاج کے لیے اس بات کی اشد ضرورت ہے کہ بذریعہ ریسرچ اس قسم کی دوائیں معلوم کی جائیں کہ ان کا وقت ضرورت استعمال ہو سکے اور وہ مفید ثابت ہوں۔

میرے خیال سے ہمارے ملک میں جڑی بوٹیاں جس افراط کے ساتھ پیدا ہوتی ہیں شاید ہی کسی اور ملک میں پیدا ہوتی ہوں، اور بڑی آسانی سے بہت سستی ملتی ہیں۔ اس بات کی ضرورت ہے کہ اطبا صاحبان دلچسپی اور خاص دل سوزی کے ساتھ یہ معلوم کریں کہ وہ کن کن امراض میں استعمال کی جا سکتی ہیں، تاکہ وہ عوام کو ایسی قیمت پر مل سکیں جو کہ اس غریب ملک کے آدمی وقت ضرورت خرید کر اُن سے مستفید ہو سکیں۔ مجھے امید ہے کہ یہ کانفرنس اس بات پر پورا پورا غور کرے گی۔ میں خدا سے دعا کرتا ہوں کہ یہ کانفرنس اپنے مقاصد کے پیش نظر کامیابی کے ساتھ ختم ہو۔"

(آنریبل حافظ محمد ابراہیم وزیر مالیات یوپی)

"آپ نے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے سالانہ اجلاس میں شرکت کے لیے جو دعوت دی ہے جس کے لیے میں آپ کا انتہائی ممنون ہوں۔ اگرچہ میں یہاں ریاستی کاموں میں بے حد مصروف ہوں، تاہم اس سلسلہ میں جو بھی موقع آئے گا اس سے فائدہ اُٹھاؤں گا۔ نیز کانفرنس میں شریک ہونے پر مجھے انتہائی مسرت ہو گی۔ براہ کرم میری نیک خواہشات کو قبول فرمائیں۔"

آپ کا خلوص کار

(آنریبل غلام محمد بخشی وزیر اعظم جموں و کشمیر)

"وزیر صحت کو یہ جان کر بے حد مسرت ہوئی ہے کہ آپ ہندوستان میں یونانی طریق علاج کو مقبول بنانے کے لیے متعدد اقدامات کر رہے ہیں۔ اس سلسلہ میں ریاست کے محکمہ صحت کو ہدایت کر دی گئی ہے کہ یونانی علاج کو ہر دلعزیز بنانے کے لیے آپ ہماری ریاست سے جس قسم کی امداد حاصل کرنا چاہیں، وہ بہم پہنچانے کے لیے فوری توجہ دی جائے۔

آپ کو یقین دلایا جاتا ہے کہ اس سلسلہ میں جب بھی آپ کو ضرورت ہو گی ہمارا پورا تعاون حاصل ہو گا۔"

(پرسنل اسسٹنٹ برائے وزیر صحت و تعلیم جموں و کشمیر)

"مجھے یہ جان کر انتہائی خوشی ہوئی کہ دسمبر ۱۹۴۸ء کے آخری ایام میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس منعقد ہو رہا ہے۔ یونانی طریق علاج نے مختلف امراض کی بیخ کنی کرنے میں عظیم کام انجام دیے ہیں اور بیماریوں کو دور کرنے میں کافی مدد کی ہے۔ مجھے امید ہے کہ اس طریقۂ علاج کو زیادہ یقینی، مستحکم اور ٹھوس بنیاد پر قائم رکھا جائے گا۔"

(آنریبل بی۔ وی۔ کیسکر وزیر اطلاعات و نشریات حکومت ہند)

"مجھے انتہائی خوشی ہے کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس برہانپور میں ہو رہا ہے۔ میری خواہش ہے کہ کانفرنس ہر طرح کامیاب ہو۔"

سی۔ ابراہیم

(وزیر خزانہ مدراس اسٹیٹ۔ مدراس)

"مجھے یہ جان کر خوشی ہوئی کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس برہانپور (مدھیہ پردیش) میں ہو رہا ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ اس کانفرنس میں ہماری تمام مشکلات پر تبادلۂ خیال کریں گے اور ایسی قراردادیں منظور کریں گے جو موثر ثابت ہوں اور ہمارے حالات کو بہتر بنانے کا موجب ہوں۔ میری دلی خواہش ہے کہ یہ کانفرنس ہر طرح کامیاب ہو۔ مجھے سخت افسوس ہے کہ کانفرنس میں شریک نہ ہو سکوں گا۔"

جناب کویراج پرتاب سنہا
مشیر وزارت صحت حکومت ہند برائے انڈیجینیس
سسٹمز آف۔ انڈین میڈیسن

"مجھے خوشی ہے کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس بہت جلد مدھیہ پردیش کے شہر برہان پور میں منعقد ہو رہا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ آیوروید اور یونانی طب ہمارے عوام کی ایک کثیر تعداد کی ضروریات کو پورا کر رہی ہیں۔ خصوصیت کے ساتھ ان عوام کی، جو ہندوستان کے دیہی علاقوں میں رہتے ہیں۔ اس وقت جس چیز کی ضرورت ہے، وہ یہ ہے کہ ان طبوں کو سائنٹی فک بنیاد پر قائم رکھا جائے اور ترقی دی جائے، تاکہ وہ بیماریوں کی روک تھام اور ان کے علاج میں زیادہ مؤثر ثابت ہوں۔ مجھے امید ہے کہ طب یونانی کو سائنٹی فک بنیاد پر ترقی دی جائے گی۔

میری خواہش ہے کہ کانفرنس ہر طرح کامیاب ہو۔"

(آنریبل دی۔ وی۔ گری۔ گورنر اتر پردیش)

"آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس بہت اچھا کام کر رہی ہے۔ اس کانفرنس کی ضرورت آج پہلے سے کہیں زیادہ ہے، تاکہ ہماری دیسی طبیں (یونانی طب وغیرہ) عوام اور حکومت کی حوصلہ افزائی سے نئی زندگی حاصل کریں۔ میری دلی خواہش ہے کہ کانفرنس ہر طرح کامیاب ہو۔"

(آنریبل ایچ۔ وی۔ پٹاسکر۔ گورنر مدھیہ پردیش)

"مجھے یہ جان کر انتہائی خوشی ہوئی کہ برہانپور (مدھیہ پردیش) میں کل ہند یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس ۲۷ر دسمبر سے ۳۱ر دسمبر ۱۹۵۷ء تک ہو رہا ہے۔ ہماری دیسی طبیں، خواہ وہ یونانی ہوں یا آیورویدک، متعدد خوبیاں رکھتی ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ان طبوں کو عوام کا اعتماد حاصل رہا ہے۔ مختلف بیماریاں پیچیدہ تر ہوتی جا رہی ہیں، اس لیے جب تک ہم صحت کو برقرار رکھنے کے علم اور طریقوں سے واقف نہ ہوں گے، ان بیماریوں سے عہدہ برآ نہ ہو سکیں گے، جو وقتاً فوقتاً ظاہر ہوتی رہتی ہیں۔ دیسی طبوں کو معیار پر لانے اور ان پر تحقیق کرنے کے لیے ہمارے سامنے ایک بہت بڑا میدان ہے۔ مجھے پورا بھروسہ ہے کہ یونانی طبی کانفرنس طب یونانی کو مقبول بنانے کے لیے عوام کا اعتماد حاصل کرنے کے ذرائع اور وسائل کو کام میں لائے گی۔

میری خواہش ہے کہ کانفرنس کی کارروائی ہر طرح کامیاب ہو۔"

(آنریبل مرارجی ڈیسائی وزیر صنعت و تجارت حکومت ہند)

"یونانی طریق علاج نے صدیوں تک ہندوستانی عوام کی خدمت کی ہے۔ بعض یونانی دواؤں کو ملک کے ہر گوشہ میں مقبولیت اور ہر دلعزیزی حاصل ہے، لیکن دوسری طبوں کی طرح طب یونانی کا مستقبل بھی بڑی حد تک مغربی طب کے بہترین اجزا کے ساتھ موافقت کرنے پر انحصار کرتا ہے۔ قدرتی بات ہے کہ ہر شخص جلد سے جلد بیماری سے اچھا ہونا چاہتا ہے اور اسے کسی خاص طریق علاج سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔ ہر شخص یہی چاہتا ہے کہ علاج سستا اور زود اثر ہو، اس لیے یونانی طب اسی وقت زندہ رہ سکتی ہے جب وہ ملک کے غریب عوام کو زیادہ سے زیادہ تعداد میں فائدہ پہنچائے اور ان کی معالجاتی ضروریات کو پورا کرے، کیونکہ ملک کی کثیر غریب آبادی موجودہ حالات میں علاج معالجہ کی سہولتوں سے محروم ہے۔"

(آنریبل بنود آنند جھا۔ وزیر صحت، مال اور گرام پنچایت بہار)

"دیسی طریقہ ہائے علاج یعنی یونانی اور آیورویدک طبوں کو آج بھی عوام کی اس کثیر تعداد میں مقبولیت حاصل ہے، جو ہندوستان کے بیشمار دیہات میں رہتی ہے۔ آج کل ان دیسی طبوں کی اتنی ہمت افزائی نہیں کی جا رہی ہے جتنی ہونی چاہیے۔ بعض بیماریوں میں سیدھا اور آسان یونانی اور آیورویدک علاج ہی مؤثر ثابت ہوا ہے۔ تاہم اگر ان کو معیار پر لا کر یونانی اور آیورویدک طریقہ ہائے علاج کو زیادہ قابل قبول بنیاد پر قائم

کیا جاسکتا ہے۔ مجھے امید ہے کہ کانفرنس کی کارروائی میں دیسی طبوں کو ترقی دینے اور بہتر بنانے، نیز ہمارے ملک کے عوام کی بیماریوں کا خاتمہ کرنے پر غور و فکر کیا جائے گا۔ میری خواہش ہے کہ کانفرنس ہر طرح کامیاب ہو۔"

(آنریبل ٹی۔ میری اپّا۔ وزیر مالیات میسور)

"آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے سالانہ اجلاس میں شریک ہونے کے لیے آپ نے مجھے جو دعوت نامہ بھیجا ہے اس کا شکریہ۔ میں نے بہت چاہا، لیکن مجھے اندیشہ ہے کہ میں کانفرنس میں شریک نہ ہوسکوں گا۔ بہرحال کانفرنس کے لیے میری نیک خواہشات کو قبول فرمائیے۔

ہمارے ملک کو اس وقت طبی امداد کی سخت ضرورت ہے۔ ایسی امداد کی جو ملک کے کروڑوں عوام کے گھروں تک پہنچ سکے۔ طریق علاج خواہ کچھ بھی ہو، لیکن وہ سستا اور کفایت شعارانہ ہونا چاہیے۔ ہر طریق علاج کا اصل مقصد یہی ہوتا ہے کہ بیماریوں کی روک تھام اور ان کا مداوا ہو، اس لیے جو بھی طریق علاج کم سے کم قیمت پر ایک عام آدمی کی اس ضرورت اور مقصد کو پورا کرے گا، اس کا ہر جگہ خیر مقدم کیا جائے گا۔ میرا خیال ہے کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس اس اجلاس میں اس مسئلہ پر توجہ مرکوز کی جائے گی کہ ملک میں جو بیماریاں پھیلتی ہیں ان کی روک تھام کے لیے عوام کی کس طرح بہترین اور زیادہ سے زیادہ امداد کی جائے۔ میری دلی خواہش ہے کہ کانفرنس ہر طرح کامیاب ہو۔"

(آنریبل جے۔ ایل۔ ہاتھی۔ نائب وزیر آبپاشی و بجلی حکومت ہند)

"مجھے خوشی ہے کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا اجلاس ۲۷ تا ۲۹ دسمبر ۱۹۵۷ء مدھیہ پردیش کے شہر برہانپور میں ہو رہا ہے۔ میری زبردست خواہش تھی کہ اس کانفرنس میں شریک ہوتا لیکن ریاست کے بعض دیگر کاموں میں انہماک کی وجہ سے معذور ہوں۔ مجھے امید ہے کہ کانفرنس طب یونانی کو عوام میں ہر دل عزیز اور مقبول بنانے کے سلسلہ میں رہنمائی کرے گی۔ کانفرنس کی کامیابی کے لیے دلی خواہش رکھتا ہوں۔"

(آنریبل کے۔ پی۔ گوپالن۔ وزیر صنعت کیرالہ)

"آپ کا خط مورخہ ۲۰ دسمبر ۵۷ء اور آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے سالانہ اجلاس کے لیے دعوت نامہ کا شکریہ۔ میں اپنی بعض مجبوریوں کی بنا پر شرکت نہیں

کر سکتا جس کا مجھے بے حد افسوس ہے۔ مجھے امید ہے کہ یہ کانفرنس ہندوستان میں یونانی طب کو ترقی دینے کے نصب العین کو کامیاب بنانے کی کوشش کرے گی۔ براہ کرم کانفرنس کی کامیابی کے لیے میری نیک خواہشات کو قبول فرمائیے۔"

(آنریبل ایس۔ کے۔ پاٹل۔ وزیر آبپاشی و بجلی حکومت ہند)

"مجھے یہ جان کر خوشی ہوئی ہے کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس ہماری ریاست کے شہر برہانپور میں ۲۷ دسمبر ۵۷ء سے ہو رہا ہے اور اس موقع پر ایک طبی نمائش بھی منعقد ہوگی۔ طب یونانی بہت قدیم ہے، لیکن اس کی ترقی کے لیے ضروری ہے کہ اس کی مزید اصلاح ہو تاکہ عوام کو اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل ہوسکے۔ مجھے امید ہے کہ آپ کے سالانہ اجلاس میں اس مسئلہ پر ضرور غور و فکر کیا جائے گا۔ کانفرنس کی کامیابی کے لیے میری نیک خواہشات کو قبول کیجیے۔"

(آنریبل تخت مل جین۔ وزیر صنعت و تجارت مدھیہ پردیش)

"آپ نے جو شاندار قدم طب یونانی کے احیاء، بقا و ترویج کے لیے اٹھایا ہے، میں اس پاک اقدام کے لیے بے حد شاداں ہوں اور آپ جیسی ہستیاں قابل صد ستائش ہیں، جنھوں نے اس نازک دور میں طب یونانی کے ڈوبتے ہوئے سفینہ کو پار لگانے کی کوشش بلیغ شروع کر دی ہے۔

میں عرصہ دراز سے ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہوں، اس لیے شمولیت کانفرنس سے معذور ہوں۔ امید قوی ہے کہ میری مجبوریوں کا خیال فرماتے ہوئے معاف فرمائیں گے۔ اگرچہ میں جسدی شکل میں کانفرنس میں شریک نہ ہوسکوں گا، لیکن "روحانی شکل" میں ضرور شریک رہوں گا۔

خدا آپ کو آپ کے مقاصد میں کامیاب کرے۔ آمین!"

(پروفیسر ڈاکٹر حکیم محمد عبدالشکور، مٹیابرج، کلکتہ)

ان کے علاوہ آنریبل ڈی۔ پی۔ کرمارکر وزیر صحت حکومت ہند، وزیر مالیات حکومت ہند، نائب وزیر پلاننگ حکومت ہند، گورنر راجستھان، وزیر اعلیٰ پنجاب، وزیر اعلیٰ آسام، وزیر امور داخلہ و تعلیم آسام، وزیر صحت و زراعت یوپی اور وزیر زراعت میسور وغیرہ نے بھی اپنے خطوط میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے اس سالانہ اجلاس کے انعقاد پر مسرت اور نیک خواہشات کا اظہار کیا۔

یہ پرچم لہراتا رہے گا

(رسم پرچم کشائی کے موقع پر عالی جناب رادھارمن صاحب ممبر پارلیمنٹ کی تقریر)



کسی ملک کی تہذیب و ترقی کا اندازہ کرنے کے لیے جہاں اُس کی تعلیمی۔ سماجی اسی حالت اور صنعت و حرفت کو دیکھا جاتا ہے وہاں یہ بھی لازمی طور پر دیکھنا ہوتا ہے کہ اُس ملک کے باشندوں کی صحت اور صحت کے بقا و قیام کا کیا بندوبست ہے اور کیا وہ ملک اپنی صحت کے تحفظ کے بارے میں خود کفیل ہے اور آیا خود اس ملک کے علوم و فنون کیا ہیں اور اس ملک کی حکومت ان علوم و فنون کی بقا اور باشندگان ملک کی صحت کی حفاظت کے لیے کیا کر رہی ہے۔

اس لحاظ سے اگر ہم اپنے ملک کو دیکھیں تو حالات کچھ بہتر اور خوش گوار نظر نہیں آتے۔

ہندوستان میں وبائی امراض کی کثرت اور ملک کے اندر طبابت پیشہ اشخاص کی اُس کی آبادی کے لحاظ سے کمی واقعی افسوس ناک ہے۔ دیہات کا تو ذکر کیا ہے جہاں بے شمار اشخاص مکھیوں اور مچھروں کی طرح کسی علاج کے میسر نہ آنے کی وجہ سے مرجاتے ہیں شہروں اور بڑے شہروں تک میں یہ حالت ہے کہ وہاں علاج کرنے والوں کی تعداد مریضوں کی تعداد کے ساتھ کوئی نسبت نہیں رکھتی۔ حکومت شہروں میں تو کچھ بندوبست کرتی ہے مگر وہ ناکافی ہے مگر دیہات میں تو یہ حالت ہے کہ پچاس پچاس میل کے فاصلہ کے اندر کوئی معالج نہیں ہے دراصل واقعہ یہ ہے کہ ہندوستان جیسے وسیع ملک میں جہاں لاکھوں کی تعداد میں دیہات ہیں۔ اس مسئلہ کا حل کرنا آسان نہیں ہے، لیکن یہ کہ گورنمنٹ اپنے فرض سے سبکدوش نہیں ہو سکتی۔ آخر ایک جمہوری حکومت کا فرض ہے کہ جمہور کی ضروریات اور خصوصاً طبی ضروریات کا مکمل انتظام کرے۔

وقتاً فوقتاً حکومت برطانیہ اور اب ہماری حکومت اس کی طرف کچھ نہ کچھ توجہ دیتی رہی ہے، لیکن وہ صرف اسکیموں تک محدود ہوتی ہے۔ بھور کمیٹی نے کئی ہزار صفحہ کی ایک رپورٹ لکھی تھی جو نا قابل عمل تھی اور ہندوستان کی اُس وقت کی گورنمنٹ کا پورا خزانہ بھی اُس کی تکمیل نہیں کر سکتا تھا۔ اب موجودہ حکومت بھی اس طرف متوجہ ہے، لیکن وہ ابھی اسکیموں کے چکر میں پھنسی ہوئی ہے اور دس سال کی مدت میں ابھی تک عملی نتائج کچھ بھی سامنے نہیں آئے اس لیے آخر اس مسئلہ کا حل نکلنا چاہیے اور وہ حل ایک اور صرف ایک ہے کہ حکومت وقت دیسی طب کی سرپرستی مکمل طور پر کرے اور ہندوستان کے طول و عرض خصوصاً دیہات میں دیسی معالجین کی ایک فوج متعین کر دے کوئی چھوٹے سے چھوٹا گاؤں ایسا باقی نہیں رہے جہاں ایک دیسی معالج موجود نہ ہو۔ اُس کو ضروری امداد اور ادویہ مہیا کی جائیں اور اُن پر دورہ کرنے والے حکمران مقرر کیے جائیں اور اس طرح ایک بہتر نظم کے ساتھ پورے ملک میں معالجین کا ایک جال بچھا دیا جائے تاکہ مریضوں کی رسائی صرف جھاڑ پھونک تک محدود نہ رہے۔ اس کے ساتھ معالجین کی تعداد بڑھانے کے لیے طبی اسکول و کالج بکثرت کھولے جائیں جن میں سے معالجین پیدا ہو کر دیش کی طبی سیوا میں لگ جائیں اور ایسے اداروں پر غیر ضروری اور نا قابل عمل پابندیاں نہ لگائی جائیں جن کی وجہ سے آؤٹ پروڈکشن کافی نہ ہو۔ کثرت سے معالجین پیدا ہو جائیں تو پھر غریب دیہاتی صرف جھاڑ پھونک کے چکر سے نکل کر سائنٹیفک علاج سے مستفید ہو سکیں گے۔ بس یہی ایک اور صرف ایک حل ہے جو گورنمنٹ کو اس کی ذمہ داریوں سے سبکدوش کر سکتا ہے۔

علم طب ہمارا ملکی اور قومی علم و سرمایہ ہے اُس کی حفاظت اور ترقی ہمارا بھی فرض ہے۔ ان الفاظ کے ساتھ میں طب یونانی کا جھنڈا لہراتا ہوں اور خدا سے دعا کرتا ہوں کہ یہ جھنڈا ہمیشہ بلند رہے جس نے انسان اور انسانیت کی ہزاروں سال سے خدمت کی ہے۔

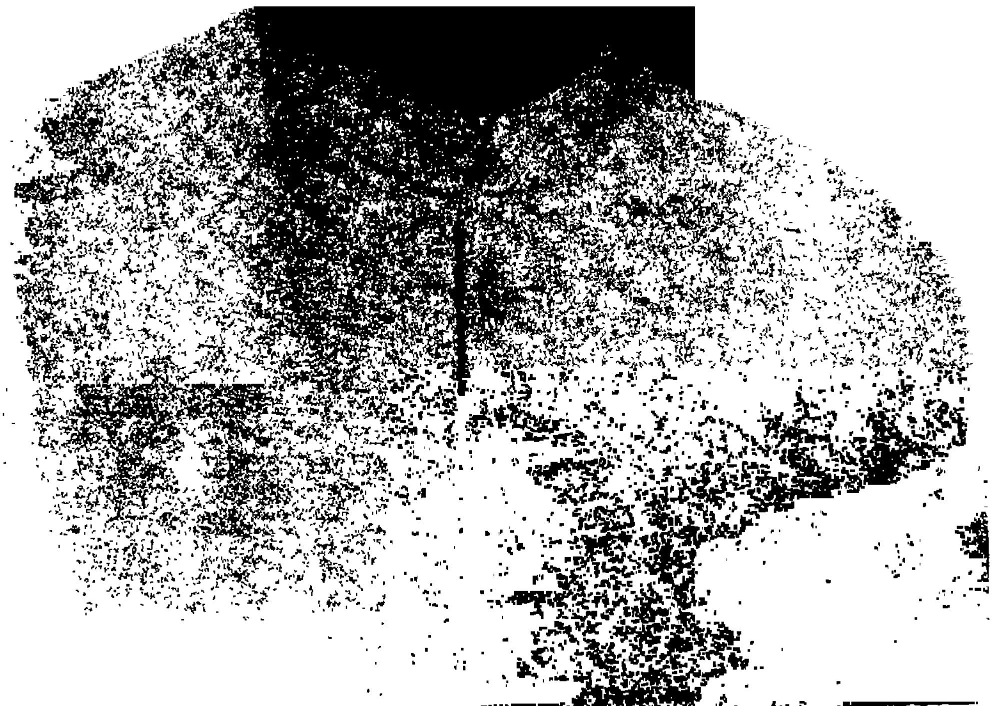
ادھارمن



ڈاکٹر مسز سوشیلا نائر (سابق وزیر صحت دہلی اسٹیٹ) صدر آل انڈیا چائلڈ ویلفیر سوسائٹی و صدر یو-این ایسوسی ایشن (انڈیا) جو ۲۷ دسمبر سنہ ۵۷ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے سالانہ اجلاس منعقدہ برہان پور کے جلسۂ عام کا افتتاح فرما رہی ہیں ۔



صدرالاطبا جناب حکیم محمد الیاس خان صاحب
پرنسپل جامعہ طبیہ دہلی

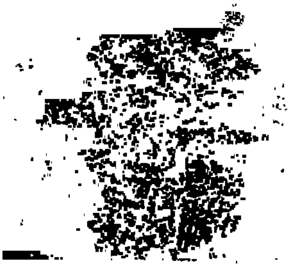


عالی جناب حکیم الحاج عبدالحمید صاحب دہلوی
صدر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس

جنرل سکریٹری اور نائب صدور آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس



جناب حکیم ذکی احمد خاں
صاحب (نائب صدر)
مالک جید برقی پریس دہلی



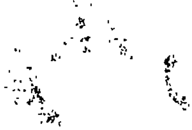
جناب حکیم خلیل الرحمن
صاحب نار (نائب صدر)



جناب حکیم بی۔ این۔ شرما صاحب
(جنرل سیکریٹری)



جناب حکیم ضیاءالحسن صاحب
سابق افسرالاطباء بھوپال
(نائب صدر)



شفاءالملک جناب حکیم عبداللطیف صاحب
فلسفی پرنسپل طبیہ کالج مسلم یونیورسٹی
علی گڈھ (نائب صدر)

خطبۂ صدارت

عالی جناب الحاج حکیم عبدالحمید صاحب دہلوی مدظلہٗ
صدر آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس

برادرانِ فن اور معزز حاضرین!

آج جس مقام پر آل انڈیا طبی کانفرنس کا یہ اجلاس ہو رہا ہے وہ ایسی تاریخی سرزمین ہے، جس کی پیشانی پر ایک طرف عظیم فن کار اور دانشور عبدالرحیم خان خاناں کے فارسی اور ہندی اشعار کی شمع روشن ہے اور دوسری طرف ملک کی بے مثال رومانی یادگار تاج محل کا وہ ابتدائی نقش دمک رہا ہے، جس میں ممتاز محل نے ابدی نیند کی پہلی کروٹ بدلی اور اس کی لاش کو یہاں چند ماہ امانتاً رکھا گیا اور جس نے شاہجہاں کو تعمیر تاج کا وہ حسین تصور دیا جس کے مرمریں در و دیوار آگرے میں دریائے جمنا کی لہروں پر پری محبت کی داستان سنا رہے ہیں اور ساری دنیا اس کی عظمت کے سامنے سر جھکا رہی ہے۔ اسی جگہ ممتاز محل نے ان تخلیقی مشکلات کا مقابلہ کرتے ہوئے جان دی جو زندگی کی روانی کو آگے بڑھانے اور داستانِ حیات کو رنگین بنانے کی خاطر صنفِ نازک کو آب و رنگِ مستقبل کے حوالے کرتی رہتی ہیں۔ برہان پور تاریخی امانتوں کا ایسا عجائب خانہ ہے جو شعر و ادب کی روایات، علم و حکمت کے نوادر اور سیاست و ملک داری کی بہترین یادگاروں سے آراستہ ہے۔ یہاں رشد و ہدایات کے وہ چراغ روشن ہوئے ہیں جن کی جگمگاہٹ اب تک ماحول کی تاریکیوں سے نبرد آزما ہے۔ اس سرزمین نے جود و سخا کی ایک لازوال تاریخ دی ہے، تصنیف و تالیف کا ایک خزانہ اور شعر و ادب کا کبھی ختم نہ ہونے والا ذخیرہ دیا ہے جس میں فارسی اور دوسری زبانوں کے ساتھ ہی ہندی اور سنسکرت کی آمیزش بھی ہے۔

حضرات!

برہان پور کو خان خاناں کا طبّی مرکز بھی کہا جا سکتا ہے۔ یہاں اس کے دامنِ تربیت سے مشہور اطبا کی ایک بڑی جماعت وابستہ رہی ہے۔ اس میں حکیم روح اللہ، حکیم محمد باقر، حکیم جبرئیل، حکیم محمد امین، حکیم محمد نفیس، حکیم کمال الدین، حسین شیرازی، حکیم فغفور لاہیجانی اور حکیم مشہدی جیسے حاذق اور مسیحا نفس طبیب شامل تھے، جن میں سے اکثر نے برہان پور ہی میں فروغ پایا اور پھر سارا ہندوستان ان سے فیضیاب ہوا۔ طب یونانی کو خان خاناں سے، جس کی زندگی کا بڑا حصہ یہاں بسر ہوا ہے، ایک اور نسبت بھی ہے، اور وہ یہ ہے کہ اس نے حکیم فتح اللہ شیرازی اور حکیم علی گیلانی سے بھی علم حاصل کیا تھا جو عہدِ مغلیہ میں حکمت و فلسفہ اور فنِ طب کے امام تسلیم کیے گئے ہیں۔

عہدِ اکبری کا مشہور طبیب حکیم مصری یہاں آسودہ خواب ہے۔ ایک اور ایسا نامور طبیب بھی اس خاک میں ابدی نیند سو رہا ہے، جس نے طب یونانی کے جسم سے عربی قبا اتار کر اسے فارسی لبادہ پہنایا تھا اور اس طرح ہماری ملکی زبانوں کے قریب لا کھڑا کیا تھا۔ اسی کے تتبع میں آگے چل کر طبّی رہنماؤں کے دماغ میں طب یونانی کو اردو اور ہندی میں منتقل کرنے کا خیال پیدا ہوا۔ میری مراد حکیم محمد اکبر ارزانی سے ہے جنھوں نے اورنگ زیب کے عہد سے فرخ سیر کے زمانے تک فوجی خدمات کے علاوہ تصنیف و تالیف میں بھی اپنی زندگی بسر کی۔

یہی وہ روابط تھے، جن کے پیشِ نظر آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس نے مدھیہ پردیش طبّی کانفرنس کی مخلصانہ دعوت میں اس درجہ کشش محسوس کی کہ صرف میں ہی نہیں بلکہ بہت سے پروانے اس شمع کے گرد جمع ہو گئے۔ مجھے یقین ہے کہ برہان پور سے ہمیں عمل، عزم اور حوصلہ کی وہ گرمی ملے گی جو ہمارے قافلہ کو آگے بڑھنے میں مدد دے گی۔

حضرات!

وقت کا تیز رفتار قافلہ جو ہر لمحہ رواں دواں رہتا ہے، بہت آگے بڑھ چکا ہے۔ سائنس کی روشنی اتنی تیز ہو گئی ہے کہ نہ صرف بصارت بلکہ بصیرت کو بھی خیرہ کرنے لگی ہے۔ دو سال سے جس ماحول میں ہمارا طبّی اجتماع کرنول میں ہوا تھا وہ بدل چکا ہے۔ اگر یکسر نہیں بدلا تو بہت حد تک بدل چکا ہے۔ تاریک گوشوں میں امید کی کرنیں تڑپتی محسوس ہو رہی ہیں۔ کہیں کہیں آس کے دیے جھلملا رہے ہیں اور بالائی حلقوں سے ایسی آوازیں آنے لگی ہیں، جن میں طب قدیم کی ہمہ گیر افادیت کے اعتراف کی گونج بہت صاف سنائی دے رہی ہے۔ سائنس کی حیرت انگیز ترقی کے دور میں یہ اس بات کی علامت ہے کہ طب قدیم ایک توانا اور وقت کے ساتھ چلنے والے طریقِ علاج کی حامل ہے، جو ترقی پذیر سماج کے تمام مطالبات پورے کر سکتی ہے۔ اس اعتراف

سے ماضی حال اور مستقبل کی روایات کے تسلسل کا پتہ بھی چلتا ہے۔ زمانہ کتنا ہی آگے بڑھ جائے ماضی کی روایات سے اس کا رشتہ ٹوٹ نہیں سکتا۔ تاریخ اور روایات کی طلائی زنجیر آغاز سے انجام تک پہلی نظر آتی ہے۔ وہی زندگی کے رابطوں کو مضبوط رکھتی ہے۔ اگر اس زنجیر کی ایک کڑی بھی ڈھیلی ہو جائے تو نہ صرف روایات بلکہ تاریخ جو ایک عظیم انسانی عمل ہے ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے اور علوم و فنون کی وہ عمارتیں متزلزل ہو جائیں، جن کے بام و در آسمان کو چھو رہے ہیں۔

درحقیقت طبی سائنس جس قدر ترقی کرتی جا رہی ہے قدیم حقیقتوں کے چراغ اتنے ہی روشن ہوتے جا رہے ہیں اور اسے دیسی طبوں کی سخت جانی کہیے یا ان کی ہمہ گیر مقبولیت سے تعبیر کیجیے کہ صدیوں کی بے کس مپرسی کے باوجود وہ زندہ ہیں۔ انگریزی سامراج نے بھی دو سو سال تک لگاتار ان کی رگِ حیات کاٹنے کی کوشش کی ہے اور اب وہ اپنی جمہوری حکومت کی بے اعتنائی کا بھی شکار ہیں، پھر بھی نہ صرف جیے جا رہی ہیں، بلکہ اہلِ ملک کو زندہ رکھنے کا ماحول بھی بنا رہی ہیں۔ وہ صدیوں سے عوام کا ساتھ دے رہی ہیں، اُن کے دل کی دھڑکنوں کو سن رہی ہیں اور اس قدر قریب سے سن رہی ہیں کہ دکھ درد کی تمام آوازیں ان کے احساس میں جذب ہو جاتی ہیں۔ اب میں چاہتا ہوں کہ چند خاص مسائل پر اپنے خیالات آپ کی خدمت میں پیش کروں۔ امید ہے کہ ان پر پوری توجہ سے غور فرمائیں گے۔

ہماری تعلیم کا مسئلہ

طبی تعلیم کا مسئلہ ہمیشہ سے الجھا ہوا رہا ہے۔ پہلے زمانہ میں بھی ایک طبیب یا معالج کے لیے ضروری سمجھا جاتا تھا کہ وہ طب کی تعلیم و تربیت کے ساتھ مذہبی، عقلی اور رواجی علوم کو بھی حاصل کرے۔ وہ صرف طبیب ہی نہ ہو، بلکہ فقیہہ، منطقی، فلسفی، ادیب اور منجم وغیرہ بھی ہو۔ یہ بات بڑی حد تک صحیح بھی تھی، کیونکہ طب و علاج کا تعلق انسان جیسے پیچیدہ "عضویہ" سے رہا ہے، جس میں جسم، روح اور نفس اپنے عجیب قوام کے ساتھ موجود ہیں اور لازمی طور پر اپنے سے تعلق رکھنے والوں کے کاموں کو پیچیدہ بناتے ہیں اور معالج کو صرف معالج ہی نہیں رہنے دیتے، بلکہ اس کا حلیہ کچھ سے کچھ بنا دیتے ہیں۔

موجودہ زمانہ میں بھی طبی تعلیم کا مسئلہ پیچیدگی میں پہلے سے کچھ زیادہ ہی ہے، گو تہذیب کی ترقی اور معاشرتی و معاشی مسائل نے اس کی شکل میں بڑی تبدیلی پیدا کر دی ہے۔ اس زمانہ میں ایک معالج کے لیے دوسرے علوم کی سرحدوں میں دخل دینے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا، کیونکہ طب و علاج کے علوم و فنون اتنے شاخ در شاخ ہو گئے ہیں کہ معالج کو اپنی حدوں کی حفاظت اور ان کا احترام ہی مشکل ہو گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طبی تعلیم کا مسئلہ بھی آج کل طبی علوم کی ایک شاخ ہو گیا ہے اور اس پر شخصی، معاشرتی، قومی اور بین الاقوامی طور پر غور و فکر کے بعد ہی کچھ بنیادیں قائم کی جا سکتی ہیں، اور اگر کوئی چاہے کہ وہ طبی تعلیم کے تمام پہلوؤں سے پوری آگاہی حاصل کرے تو اس کو اپنی عمر کے کئی سال اس میں صرف کرنے پڑیں گے۔

طبی تعلیم کی اس عمومی صورتِ حال میں ہماری طب کی تعلیم کا مسئلہ کچھ اور الجھنیں بھی رکھتا ہے جو دوسری طبوں سے وابستہ نہیں ہیں۔ ہم اپنا ایک تاریخی پس منظر رکھتے ہیں، ایسے ملک کے ہم شہری ہیں، جس کے صحت کے مسائل بھی خاص ہیں اور ان مسائل کے حل کرنے میں ہم مدد ہی نہیں دینا چاہتے، بلکہ پورے طور پر شریک ہو کر اپنا خاص مقام بھی بنانا چاہتے ہیں۔ ان حالات میں ظاہر ہے کہ ہماری تعلیم کا مسئلہ دوسروں سے مختلف ہے اور ہم کو اس کو حل کرنے میں اپنی صلاحیتوں سے کام لینا ہے۔

اس صدی کے اوائل ہی میں ہمارے طبی رہنماؤں نے تعلیم کے مسئلہ پر غور کیا ہے اور اس غور و فکر سے وہ بعض نتیجوں پر بھی پہنچے اور ان نتیجوں کو سامنے رکھ کر انھوں نے عملی اقدامات بھی کیے جن کی اہمیت کو قومی رہنماؤں، حکومتِ وقت اور ماہرینِ تعلیم نے محسوس کیا اور خود فن اور حاملینِ فن کو ان سے بیش بہا فوائد حاصل ہوئے اور ہم ناموافق حالات کا مقابلہ کرتے رہنے اور اپنی زندگی کا ثبوت دیتے رہنے کے قابل ہو گئے۔ وہ نتیجے کیا تھے جن پر ہمارے طبی رہنما ہمارے تعلیمی مسئلہ پر غور کرنے کے بعد پہنچے؟ ان کی تفصیلات اور جزئیات میں ممکن ہے، کچھ اختلافِ رائے ہو، لیکن یہ بات بنیادی طور پر ان کے ذہنوں میں صاف تھی کہ پرانی قدروں کی حفاظت کے ساتھ ہمیں نئے زمانہ کا بھی ساتھ دینا ہے اور اپنے نصابِ تعلیم کو از سرِ نو مرتب کرنا ہے۔ چنانچہ نصاب میں اس زمانہ کی مناسبت سے ضروری تبدیلیاں کی گئیں اور طبِ جدید کے ضروری مضامین اس میں داخل کیے گئے اور اس معاملہ میں تعصبات کو ترک کر دیا گیا۔ اب بھی ہمارے سامنے یہی صاف راستہ کھلا ہوا ہے اور ہمارے دماغ تعصبات سے پاک و صاف ہیں اور دل ان تمام نئی چیزوں کو لینے پر آمادہ ہیں جو فنِ طب اور بنی نوعِ انسان کے لیے واقعی مفید ہوں۔

برادرانِ فن!

ان صفحات میں ہمارے تعلیمی مسئلہ پر انفرادی غور و فکر کی تفصیلات کی تو گنجائش نہیں ہے، لیکن ان دلچسپیوں کا جائزہ لینا مناسب ہے جو طبی تعلیم کے مسئلہ پر حکومت اور اس کی مقرر کردہ کمیٹیوں نے لی ہیں۔ آزادی سے پہلے مختلف صوبائی حکومتوں نے قدیم طبوں کے مسائل کی چھان بین کے لیے کمیٹیاں مقرر کی تھیں۔ ان کمیٹیوں نے اور مسئلوں کے ساتھ طبی تعلیم کے مسئلہ پر

بھی اظہارِ خیال کیا ہے — مدراس، یو۔پی اور بنگال کی کمیٹیوں نے تعلیمی مسئلہ میں زیادہ دلچسپی لی اور قدرے تفصیل سے اپنی رائیں لکھیں۔ قدیم طبوں سے مرکزی گورنمنٹ کی دلچسپی چوپڑا کمیٹی کے تقرر سے شروع ہوتی ہے۔ اس کمیٹی نے اپنی دو ضخیم جلدوں میں قدیم طبوں کے سب ہی ضروری مسئلوں پر بحث کی ہے اور طبی تعلیم کے متعلق اس کی رائیں نہ صرف حکومت کے لیے بلکہ عاملینِ فن کے لیے بھی قابلِ لحاظ تھیں۔ چنانچہ طبی تعلیم اور قدیم طبوں کی درسگاہوں کی بہتر تنظیم پر غور و فکر کے لیے مرکزی گورنمنٹ نے جو کمیٹی ۲۰ اپریل ۱۹۵۵ء کو شری دیا شنکر ٹریکم جی دوے، وزیر صحت سوراشٹر کی صدارت میں مقرر کی تھی، اس کی رپورٹ ہم سب کے سامنے ہے۔ اس کمیٹی کے ارکان میں وزیر صحت بمبئی، وزیر صحت مغربی بنگال، وزیر صحت ٹراونکور کوچین اور وزیر صحت حیدرآباد بھی تھے اور ڈاکٹر ایچ۔ بی۔ این سوفٹ پرنسپل لیڈی ہارڈنگ میڈیکل کالج بطور سکریٹری اور ڈاکٹر پی۔ ایم۔ مہتہ ڈائرکٹر جام نگر انسٹی ٹیوٹ اور ڈاکٹر سی۔ ایل۔ ملہوترہ بطور جوائنٹ سکریٹریان شامل تھے۔ یہ بات قابلِ غور ہے کہ یہ کمیٹی قدیم طبوں کے علمبرداروں کے وجود سے خالی رہی اور طبی تعلیم کا مسئلہ غیر طبیب اصحاب کے سپرد کر دیا گیا۔ آیورویدا کے لیے محض ایک صلاح کار کی حیثیت سے ملک کویراج جی کو شامل کیا گیا۔ ایسی حالت میں یہ بات تو علیحدہ ہے کہ قدیم طبوں کے علمبرداروں کے لیے دوے کمیٹی کی رپورٹ کس حد تک قابلِ قبول ہے؟ البتہ جہاں تک اس کی سفارشات کا تعلق ہے، ان پر بہرحال غور کیا جا سکتا ہے اور ان کی بعض خامیوں کی نشان دہی کی جا سکتی ہے۔

طبی تعلیم کے متعلق ہمارا بنیادی نقطۂ نظر بالکل صاف ہے۔ ہمیں اپنے نصاب کی خامیوں کو دور کرنا ہے۔ جدید مضامین کو بھی اپنی ضرورتوں کے مطابق نصاب میں شامل کرنا ہے۔ ہمیں دوے کمیٹی کے تقرر اور اس کے کام کے مقصد سے اتفاق ہے۔ ہم بھی یہ چاہتے ہیں کہ قدیم طبوں کے نصابِ تعلیم میں اصلاح و ترقی ہو، طبی تعلیم ایک پالیسی کے ماتحت ہو، مختلف ریاستوں میں جو رنگا رنگی ہے، وہ ختم ہو جائے، ایسے ادارے، جو آگے بڑھنے کی صلاحیت ہی نہیں رکھتے، ان کو بڑے اداروں میں ضم کر دیا جائے اور معیارِ داخلہ اور ڈگری وغیرہ میں یکسانیت ہو، لیکن یہ سب اصلاحات بہرحال اپنی حدود کے اندر ہونی چاہئیں اور ان کے جو لوازم ہیں، ان کو بھی پورا ہونا چاہیے۔ صورت حال یہ ہے کہ ہماری حکومت اصلاحات نافذ کرنے میں تو پیش پیش ہے، لیکن ان کے لازمی نتائج سے قطع نظر کر رہی ہے۔ مثلاً ایک معاملہ معیارِ داخلہ کا ہے۔ دوے کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ وہ ہائر سیکنڈری یا ایف۔ ایس سی ہونا چاہیے۔ معیار کی یہ بلندی بڑی خوشی کی بات ہے، بشرطیکہ ایف۔ ایس سی کے طلباء کی توقعات بھی ہمارے تعلیمی ادارے اور ہماری حکومت پوری کر دے۔ یہ طلباء جو اپنا کورس پانچ سال میں اسی طرح پورا کرکے نکلیں گے جس طرح ڈاکٹری کے طلباء، کیا وہ اپنے لیے وہی حقوق نہیں چاہیں گے، جو ان کے ہم پیشہ دوسرے بھائیوں کو حاصل ہیں؟ یقیناً وہ اس طلب میں بالکل حق بجانب ہوں گے۔ ایسی حالت میں یہ دریافت کیا جائے گا کہ کیا حکومت نے دیسی طبوں کے فارغوں کے لیے اسی معیارِ تنخواہ اور ان ہی مراعات اور سہولتوں کا اعلان کر دیا ہے جو ڈاکٹری کے فارغین کے لیے مقرر ہیں؟ اور کیا ہماری حکومت نے دیسی طبوں کو اسی طرح اپنی سرپرستی میں لے لیا ہے جس طرح ایلوپیتھک کو سرکاری سرپرستی حاصل ہے؟ اور کیا ہماری سرکار نے دیسی طبوں کے اداروں کو بلند معیار پر لانے کے لیے اپنے خزانہ کا منہ اسی طرح کھول دیا ہے، جس طرح وہ ایلوپیتھک درسگاہوں کے لیے کھلا ہوا ہے؟ اگر ان تمام باتوں کا جواب نفی میں ہے تو معیار کی بلندی کی تجویزوں کو بڑھ چڑھ کر پیش کرنا کیا معنی رکھتا ہے۔ ہماری درسگاہوں کو اندیشہ ہے کہ یہ پالیسی ان کو طلباء سے خالی کر دے گی۔ یہ اندیشہ بالکل صحیح ہے۔ چنانچہ اس سال طبیہ کالج دہلی میں اس پالیسی کی بدولت شعبہ یونانی میں صرف چار طالب علم بمشکل داخل ہو سکے ہیں۔ پٹنہ آیورویدک کالج میں جس کی تعمیر پر حکومت بہار نے تقریباً بیس لاکھ روپے خرچ کیے ہیں، ڈگری کورس کے لیے ایک درجن طلباء بھی داخل نہیں ہوئے۔ بہرحال یہ صورت حال ایسی ہے جس پر ہم کو غور کرنا ہے اور مناسب فیصلہ پر پہنچنا ہے۔

دوے کمیٹی کی سفارشات میں دوسری بات جو ہم کو کھٹکتی ہے، وہ نصاب میں جدید طب کے مضامین کی زیادتی ہے۔ طب جدید کے مضامین سے ہمیں کوئی بیر نہیں۔ ہم خود اصلاحِ نصاب کے حامی رہے ہیں اور طب جدید کی جائز رسائی کے لیے ہماری آغوشیں کھلی ہوئی ہیں، لیکن اگر طب جدید کو باوجود اس کی برملا خامیوں کے یہ درجہ دے دیا جائے کہ وہ ہمارے گھروں کو اپنے قبضے تصرف میں لے آئے اور ہمیں دروازے کے باہر کھڑا کر دے، تو اس صورت حال کے لیے بھی ہم اپنے آپ کو تیار نہیں پاتے۔ ہم اپنی درسگاہوں سے ایسے طبیب پیدا کرنا چاہتے ہیں، جن میں قدامت کی پوری خوبیوں کے ساتھ جدت کی خامیاں بھی نہ ہوں اور وہ قدامت اور جدت کا ایک ایسا مجموعہ ہوں جو ہمارے وطن کی طبی ضرورتوں کو پورا کر سکیں اور اس کی صحی مشکلات کو واقعی دور کر سکیں۔ اگر حکومت کی موجودہ تعلیمی پالیسی بغیر ترمیم کے جاری رہی تو اس کے نتیجہ میں طبیب یا وید تو یقیناً پیدا نہیں ہوں گے، انھیں ڈاکٹر بھی نہیں کہا جا سکے گا، البتہ ایک نئی نسل ظہور میں آئے گی، جس سے خانہ پری کا کام تو لیا جا سکتا ہے لیکن ملک کے طبی مسائل حل نہیں کیے جا سکتے۔

حقیقت یہ ہے کہ نصابِ تعلیم کی اصلاح و تجدید کا مسئلہ بڑا نازک اور محنت طلب اور دیر طلب ہے۔ ۱۹۲۰ء میں جب ہمارے عظیم رہنما مسیح الملک حکیم محمد اجمل خاں رحمۃ اللہ علیہ نے اس کے لیے ایک کمیٹی بنائی تو اس کے پیچھے جدید تقاضوں کے پورے احساسات تھے۔ اگر یہ کام ان کی رہنمائی اور قیادت میں انجام پا جاتا تو اس وقت ہمیں بہت زیادہ تردد کی ضرورت نہ ہوتی۔ کمیٹی کا کام مسیح الملک کی وفات کے بعد بھی کسی حد تک جاری رہا۔ پھر کمیٹی کے ممبران میں سے استاذی علامہ حکیم کبیر الدین صاحب مدظلہ نے خصوصاً انفرادی طور پر اصلاح و تجدید کا بہت کچھ کام کیا اور اس کے لیے علمی دنیا انھیں اپنے محسن کی حیثیت سے یاد رکھے گی، لیکن ضرورت کے تقاضے کسی ایک فرد سے کہاں تک پورے ہو سکتے ہیں۔ اس کے لیے اجتماعی کوششوں کی ضرورت تھی جو ہم نہیں کر سکے۔ نتیجہ یہ ہے کہ اب ہمارے سامنے کام اتنی تعداد اور مقدار میں ہیں کہ بظاہر ان کا پورا ہونا آسان نہیں معلوم ہوتا، لیکن مقصد کی ہم آہنگی اور عزم و ارادہ کی پختگی میں خدا نے بڑا اثر رکھا ہے۔ اگر ہم ارادہ کر لیں کہ ہمیں یہ بنیادی کام کرنا ہے تو راستہ کی مشکلات خود ہی ختم ہوتی چلی جائیں گی اور منزلِ مقصود سامنے آنے میں بہت دیر نہیں لگے گی۔ اپنے نصاب کی اصلاح ہم ہی بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔ اس میں حشو و زوائد کیا کیا ہیں، متقدمین کے علمی مسائل کی نوعیت کیسی ہے، جدید حالات ہم سے کیا کیا چاہتے ہیں، اور ہم کو ان سے کس طرح نمٹنا ہے؟ یہ اور اسی قسم کے دیگر مسائل ہم خود ہی حل کر سکتے ہیں۔ کوئی غیر طبیب یہ کام نہیں کر سکتا۔

ریسرچ

ریسرچ کا مطلب عام طور پر یہی سمجھا جاتا ہے کہ مفردات یا دوائی پودوں کا کیمیائی تجزیہ کر کے ان کے اجزاء موثر الگ کر لیے جائیں اور انھیں حیوانات اور انسانوں پر آزمانا شروع کر دیا جائے۔ درحقیقت ریسرچ کا یہ تخیل بہت محدود، بلکہ کسی حد تک مغالطہ آمیز ہے۔ اس قسم کے تخیل سے ہم کسی منزل پر نہیں پہنچ سکتے۔ ہماری علمی اور فنی زندگی کا کوئی شعبہ ریسرچ کے مفہوم اور اس کے دخل سے باہر نہیں ہو سکتا۔ ہمارے مفردات، ہمارے مرکبات خواہ وہ نباتاتی ہوں یا حیوانی یا جمادی، ان کی تیاری کی ترکیبیں، دوا سازی کے مختلف مراحل، ہماری عطاری اور سب سے بڑھ کر ہمارا عظیم الشان فنی لٹریچر سب ہی ریسرچ کے مفہوم میں شامل ہیں اور اپنے کاموں کا مناسب صورت میں احاطہ کیے بغیر ہم کوئی نہ کوئی نقصان اٹھا سکتے ہیں۔ مفردات پر ریسرچ کا چسکہ تو اب عام ہو چکا ہے۔ ابتدائی زمانہ کی طرح اس کام میں چند مخصوص آدمی نہیں لگے ہوئے ہیں، بلکہ ملک کے کسی بھی قابلِ ذکر سرکاری یا غیر سرکاری علمی ادارہ میں آپ چلے جایئے، آپ کو کوئی نہ کوئی کسی بوٹی پر ریسرچ کرتا ہوا مل جائے گا اور روز ملتا ہے (جلد کا لفظ والا ہی) جب ہمارے اہم دوائی پودوں کی کم از کم ابتدائی ریسرچ ہو جائے گی اور حشو و زوائد سے وہ صاف ہو جائیں گے۔ اسی طرح مرکبات کی معیار بندی (STANDARDIZATION) کا مسئلہ جو اس وقت انتہائی مشکل نظر آتا ہے حل کی کوئی نہ کوئی صورت پیش کر دے گا۔ ان کے علاوہ اور شعبہ جات پر بھی کام کی کوئی سبیل نکل آئے گی، لیکن جو چیز سب سے اہم ہے وہ ہمارا فنی لٹریچر ہے، جس کی وسعت کا اعلان ہماری زبانیں تو کرتی رہتی ہیں لیکن جس کے جائزے کی منظم کوشش ہماری طرف سے کبھی نہیں کی گئی۔ دنیا میں وہ کون سی اہم جگہ ہے جہاں ہمارا لٹریچر موجود نہ ہو۔ یورپ اور امریکہ کی لائبریریوں میں ہمارا بے شمار فنی ذخیرہ موجود ہے۔ مشرق کے بہت سے کتب خانوں میں بہت سی نادر چیزیں اکثر کس مپرسی کی حالت میں پڑی ہوئی ہیں۔ خود برصغیر ہند و پاکستان بھی ہمارے اسلاف کے علمی کارناموں سے خالی نہیں ہے۔ بہت سے کتب خانوں میں نوادر موجود ہیں۔ بعض قابلِ ذکر چیزیں مختلف افراد کے پاس ہیں جو یا تو بیکار پڑی ہوئی ہیں یا دیمک کی غذا بن رہی ہیں۔ اس کے باوجود ہمارے پاس کوئی جگہ ایسی نہیں ہے جہاں ہمارے فنی ادب کا کافی ذخیرہ موجود ہو اور تحقیق کرنے والوں کے لیے کھلا ہوا ہو۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ایک مرکز قائم کیا جائے اور اس میں علمی ریسرچ کرنے والوں کی سہولت کی ہر چیز موجود ہو۔ فنی کتابوں کو یکجا کیا جائے۔ دنیا میں جہاں کہیں ہمارے فن کی کوئی نادر چیز ہو، اس کی نقل حاصل کر کے مرکز میں لائی جائے۔ ہمارے فن پر جو کچھ بھی تحقیق ہو چکی ہو یا ہو رہی ہو، اس کی ہمیں اطلاع ہو۔ اس طرح علمی ریسرچ کا نیا باب کھولا جائے۔ مجھے یقین ہے کہ اس طرح ہم ایک بڑے کام کی داغ بیل ڈال سکیں گے اور دنیا کے علمی سرمایہ میں اپنا قرار واقعی حصہ پیش کر سکیں گے اور اپنی موجودہ مشکلات کے بہت سے حل نکال کر ایک نئے نصاب کو بھی مرتب کر سکیں گے۔

دیہات کا مشکل مسئلہ

جیسا کہ آپ حضرات کے علم میں ہے، ہندوستان دیہات میں بستا ہے، کیونکہ یہ اپنے جغرافیائی حالات اور قدیم روایات کے لحاظ سے بنیادی طور پر ایک زراعتی ملک ہے جس کی تقریباً ۴۰ کروڑ کی مجموعی آبادی کی ۸۳ فی صدی اکثریت تازہ ترین مردم شماری کے مطابق ۵،۵۸،۰۸۹ گاؤں میں پھیلی ہوئی ہے۔ شہر میں تو پھر بھی چودہ سو اشخاص پر ایک ڈاکٹر ہے لیکن دیہاتی علاقوں میں صورتِ حال اس کے بالکل برعکس ہے، کیونکہ وہاں مشکل سے تیس ہزار نفوس پر ایک ڈاکٹر ملتا ہے، جب کہ سر جوزف بھور کی قیادت میں تشکیل شدہ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی نے اپنی

رپورٹ میں شدت کے ساتھ ضرورت محسوس کی تھی کہ گاؤں میں ابتدائی صحیاتی مراکز کا ایک جال بچھا دیا جانا چاہیے لیکن بارہ سال گزر جانے کے باوجود اتنے بڑے ملک اور اس کی اتنی بڑی آبادی کے لیے صرف دس ہزار ہسپتال اور ڈسپنسریاں نظر آتی ہیں جو شہری اور دیہاتی عوام کی طبی ضرورتوں کو دیکھتے ہوئے آٹے میں نمک کے برابر ہیں۔

حکومت ہند کے فراہم کردہ اعداد و شمار کے مطابق ملک کو اپنی وسیع آبادی کی موجودہ طبی مشکلات کے لیے ایک لاکھ پچیس ہزار مستند ڈاکٹر درکار ہیں۔ ظاہر ہے کہ ہم حسب بحیثیت ایک قوم کے اس وقت جن اقتصادی مسائل سے دوچار ہیں ان کے پیش نظر ڈاکٹروں کی اتنی بڑی تعداد تیار کرنے میں نہ جانے کتنا وقت اور نہ معلوم کتنا سرمایہ صرف ہو جائے جس کا بار قوم یقیناً مستقبل قریب میں برداشت نہیں کر سکتی، کیونکہ ملک میں ایک سوشل طرز کا سماج لانے کے لیے ہمیں عوام کو سب سے پہلے کھانا، کپڑا اور مکان کی تین اہم بنیادی ضرورتوں کی طرف سے مطمئن کر دینا ہے۔ اس کام کو فوقیت اس لیے بھی حاصل ہونی چاہیے کہ اس کا انسان کی جسمانی اور ذہنی صحت سے براہ راست تعلق ہے، جس سے کوئی حکیم، کوئی ڈاکٹر انکار نہیں کر سکتا۔

صحتی مسائل میں قوم کی کم مائیگی کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جا سکتا ہے کہ ملک کو ۲۵ لاکھ دق کے مریضوں کے لیے چار ہزار کلینکوں کی شدید ضرورت ہے، لیکن اس کی تکمیل اس لیے ناممکن ہے کہ اس پر تقریباً ۴۰ کروڑ روپے صرف ہوں گے اور ان کلینکوں کے ۵ لاکھ بستروں کے لیے مزید چار ارب روپے درکار ہوں گے۔ اگر دونوں چیزوں کا انتظام پندرہ سال میں مکمل کرنے کا کوئی منصوبہ بنایا جائے تو اس کے لیے ہر سال تیس کروڑ روپے کی ضرورت ہوگی۔ اس کے علاوہ جب یہ تمام ادارے اپنا کام شروع کر دیں گے تو ہر سال کوئی چھ ارب ساٹھ کروڑ روپے کے مصارف ان کا انتظام چلانے کے لیے برداشت کرنے ہوں گے اور اگر اس میں وہ سالانہ اخراجات بھی شامل کر لیے جائیں، جو مکانات اور دوائیات کو بہتر بنانے کے لیے کرنے پڑیں گے تو ان کا اندازہ بالترتیب ساٹھ کروڑ اور ... ارب روپے ہوگا۔ ذمہ داران حکومت خود یہ تسلیم کرتے ہیں کہ "ہم مستقبل قریب میں اتنی بڑی رقم کے خرچ کا انتظام نہیں کر سکتے"

جب صورت حال ایسی ہو تو ہم میں سے کوئی کیسے خاموش بیٹھا رہ سکتا ہے! یہاں ڈاکٹروں، حکیموں اور ویدوں کا کوئی جھگڑا نہیں ہے۔ میری نظر میں مشکلات دونوں کے ساتھ ہیں۔ ڈاکٹر حکومت کی طرف سے مسلسل ترغیب کے باوجود اس لیے دیہات میں جا کر رہنا پسند نہیں کرتے کہ ان کے لیے وہ سہولتیں مہیا نہیں کی جائیں! جو ان کی روزمرہ کی زندگی اور ان کے بچوں کے مستقبل کے لیے ضروری ہیں۔ اس میں طب جدید کی تعلیم کے ماحول کا بھی قصور ہے، جس میں ایک طالب علم اپنی زندگی کے بہترین پانچ سال گزار کر ان توقعات کے ساتھ عملی زندگی میں قدم رکھتا ہے کہ دوسرے ڈاکٹروں کی طرح وہ بھی ایک دن نامور اور دولت مند ڈاکٹر بن کر شہری تمام سہولتوں سے اپنے اور بیوی بچوں کے لیے پورا فائدہ اٹھائے گا۔ یہ انسانی فطرت ہے، اسے ایثار و قربانی کے خوبصورت لفظوں سے دبایا نہیں جا سکتا۔ غیر ملکی مشنریوں کے ڈاکٹروں کی مثال دور افتادہ دیہات اور قبائلی علاقوں میں جا کر بیماروں کی بے لوث خدمت کرتے ہیں، اس لیے بے جا ہے کہ ایسے ڈاکٹروں کو ان کے مشنوں کی طرف سے جو امداد حاصل ہوتی رہتی ہے اس کا نصف بھی شاید ہم اپنے ڈاکٹروں کو نہیں دے سکتے، کیونکہ پھر وہی بھاری مصارف کا سوال پیدا ہونے لگتا ہے۔ حکیموں اور ویدوں کا تو حال ہی نہ پوچھیے! انہیں تو جیسے عضو معطل بنا کر چھوڑ دیا گیا ہے حالانکہ ہمارے دیہات کے طبی مسائل اگر کبھی حل ہوں گے تو ان ہی کی مدد سے ہو سکتے ہیں۔

یہ کوئی خود ستائی یا دیسی علاجوں کی بے بنیاد حمایت نہیں۔ حکیموں اور ویدوں کی اکثریت پہلے سے ہی گاؤں اور قصبوں میں طبابت کر رہی ہے۔ یہ لوگ صرف اسی بات کا صحیح دعویٰ نہیں کر سکتے کہ ان کا طریقہ علاج ملک کی آب و ہوا، سماجی روایات اور عوام کے مزاج سے میل کھاتا ہے، بلکہ اس بات کا بھی کہ ان کا طریقہ علاج ملک کی دیہاتی اکثریت کے عام اعتقادات اور روزمرہ کی غذاؤں سے بھی مطابقت رکھتا ہے۔ مختصر طور پر اس کی وضاحت یوں کی جا سکتی ہے کہ ایک تجربہ کار ڈاکٹر کو کم سے کم ایک سال یہ سمجھنے میں لگ سکتا ہے کہ اس کے گاؤں کے لوگ کیا کھاتے ہیں، کس طرح رہتے ہیں، کب سوتے ہیں، کتنے بجے اٹھتے ہیں، فرصت میں کیا کرتے ہیں، ان کے کیا عقائد ہیں وغیرہ۔ یہ باتیں طبی نقطہ نظر سے کچھ کم اہم نہیں کیونکہ مغربی بنگال کا ایک ڈاکٹر اپنے مریض کو پرہیزی غذاؤں میں روٹی بتاتا ہے۔ برعکس اس کے شمالی ہند کا ایک ڈاکٹر مریض کو چاول کی پتلی کھچڑی کھانے کی ہدایت کرتا ہے۔ بظاہر یہ معمولی باتیں ہیں، لیکن ایک معالج کے لیے یہ بہت اہمیت رکھتی ہیں کیونکہ مریض دوا لینے کے بعد فوراً یہ سوال کرتا ہے کہ "کھاؤں کیا؟" اس چھوٹے سے سوال کو آپ اگر دیہاتی علاقوں کے مسائل پر پھیلا کر دیکھیں تو مجھے امید ہے کہ بات صاف ہو جائے گی اور آپ یہ محسوس کر سکیں گے کہ دیسی طبوں کے حاملین کتنی دور تک حکومت کا ساتھ دے سکتے ہیں کیونکہ ایک حکیم یا وید پھوڑے پھنسی کے لیے ڈاکٹروں کی طرح اپنے آپ کو پنسلین کا انجکشن لگانے اور گندھک کا مرہم دینے کے لیے

مجبور محسوس نہیں کرے گا سوہ تو بڑی آسانی سے مریض کو نیم کی چھال گھس کر لگانے اور کچھ نیم کی پتیاں اُبال کر پی جانے کی ہدایت کر دے گا کیونکہ اس مختصر سے نسخہ سے پھوڑے پھنسیاں واقعی ٹھیک ہو جاتی ہیں اور دیہات کے لوگ یہی کرتے بھی ہیں۔

مرکزی وزیر صحت جناب ڈی۔ پی۔ کرمارکر نے گذشتہ ۱۴ اکتوبر ۷۹ء کو دہلی کے وگیان بھون میں جنوب مشرقی ایشائی ممالک سے متعلق عالمی ادارۂ صحت کی دیہاتی صحتیات کی کانفرنس میں دیہات کی آبادیوں کا عملی جوش اور ان کی عملی حمایت حاصل کرنے پر زور دیا تھا کیونکہ اس کے بغیر کوئی منصوبہ کامیاب نہیں ہو سکتا، لیکن بات یہ ہے کہ حکومت کے کلیدی عہدوں پر کچھ مغربیت زدہ لوگ بیٹھے ہوئے ہیں اور وہ اس حقیقت سے بالکل بے خبر ہیں کہ ان کے وطن کی خاک بھی بعض بیماریوں میں مفید ہے۔ جب بھی صحت کا کوئی مسئلہ ان کے سامنے آتا ہے، وہ ملک کے بعض مخصوص ڈاکٹروں یا پھر غیر ملکی ماہروں سے رجوع کرتے ہیں کیونکہ وہ ہمارے ملک کی بدنصیبی سے یہ سمجھنے لگے ہیں کہ صرف طب جدید ہی صحت اور زندگی کے پیچیدہ مسائل کو حل کر سکتی ہے۔ یہ سمجھنا غلط ہوگا کہ طب یونانی صرف جوشاندوں، خمیروں، معجونوں، عرقیات اور شربتوں تک ہی محدود ہے۔ طب یونانی کو اس بات کا فخر ہے کہ اس نے حقنہ کا طریقہ ایجاد کیا، جسے آج مغربی طب بڑی شان سے استعمال کرتی ہے۔ ہم نے مالش، حمام اور بھپارہ ایجاد کر کے پانی کے ذریعہ علاج کو رواج دیا۔ طب یونانی کے ماہروں نے جلد کے ذریعہ ادویہ کی تاثیر کو جسم میں پہنچا کر مریضوں کا کامیاب علاج کیا۔ مختصر یہ کہ مریض جب کھانے اور لگانے کی دونوں قسم کی دوائیں استعمال کرنے سے معذور ہوا تو طب یونانی نے ہی اس کے ماحول کی ہوا کو دواؤں سے متاثر کر کے مریض کا علاج کیا۔

تسلیم کر لینے میں طب یونانی کو کوئی حجاب نہیں کہ سرجری میں وہ پیچھے رہ گئی لیکن یہ حقیقت بھی اپنی جگہ پر ہے کہ علم الجراحت ہمارے فن کا ایک مشہور اور ضروری مسئلہ تھا۔ اعمال جراحیہ سے متعلق قدیم کتب میں آپ دیکھ سکتے ہیں کہ موتیا بند کا آپریشن، آنکھ، ناک، کان کا آپریشن، گردے اور مثانہ کا آپریشن، یہاں تک کہ دماغ جیسے عضو رئیس کا آپریشن بھی یونانی حکیموں کو معلوم تھا اور سرجری کے میدان میں ہماری کمزوری کی ذمہ داری بھی حکومت پر عاید ہوتی ہے جو ابھی تک ہمیں سر اٹھانے کے مساوی مواقع دینے میں کوتاہی سے کام لے رہی ہے۔

طب جدید کی خصوصیات اپنی جگہ پر ہیں اور اس نے گزشتہ پچاس سال میں بے شک نمایاں ترقی کی ہے لیکن وہ ہمارے دیہات کے غریب لوگوں کی پہنچ سے بہت دور ہو گئی ہیں، بلکہ ناقابل برداشت حد تک بہت مہنگی بھی ہے۔ ایک مشہور برطانی طبی رسالہ نے اپنی ۱۲ اپریل ۷۹ء کی اشاعت میں اس امر کا اعتراف کرتے ہوئے کہ ہندوستانی عوام، جن کی روایات اور اعتقادات میں کوئی نمایاں تبدیلی نہیں ہوئی ہے، صرف اس صورت میں ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں جب وید یا حکیم انھیں فوری شفا دینے میں ناکام ہو جاتا ہے۔ رسالہ مذکور نے اس بات پر تشویش بھی ظاہر کی ہے کہ ہندوستانی ڈاکٹروں کا مسئلہ دیسی اور ہومیو پیتھک طریقۂ علاج کے ساتھ حکومت کی مرکزی حمایت سے بجائے ہلکا ہونے کے اور پیچیدہ ہوتا جا رہا ہے۔ در اصل اس رسالہ نے ہمارے ملک کے ڈاکٹروں کے ساتھ کوئی ہمدردی نہیں کی ہے، بلکہ اسے ہندوستان میں دیسی طبوں کی دوبارہ بڑھتی ہوئی مقبولیت سے مغربی طب کا مستقبل تاریک نظر آ رہا ہے لیکن یہ ہمارے لیے کوئی اطمینان کی بات نہیں کیونکہ حکومت ہند کی وزارت صحت کے ایک مشیر نے انڈین میڈیکل (فروری ۷۹ء) کے صفحہ ۲۰ پر اس طرف توجہ مبذول کرائی ہے کہ "شہروں میں جو طبی اور صحیاتی سہولتیں موجود ہیں، دیہی علاقوں میں اُن کی عدم موجودگی ظاہر ہے اور جہاں کہیں وہ دستیاب ہیں وہاں انتہائی نامناسب حالت میں ہیں۔" موصوف مزید لکھتے ہیں کہ "اکثر وبائی بیماریاں دیہاتی علاقوں سے پیدا ہوتی ہیں۔" حقیقت یہی ہے کیونکہ ملک کے ساڑھے پانچ لاکھ سے زیادہ دیہات میں حکومت ابھی تک ضروری طبی انتظامات نہیں کر سکی ہے اور خواہ مخواہ ڈاکٹروں کے پیچھے پڑی ہوئی ہے جبکہ ظاہر ہے کہ ہندوستان کے پسماندہ گاؤں میں جا کر رہنے کے لیے کسی قیمت پر آمادہ نہیں ہوں گے کیونکہ انھیں زندگی کی کچھ دوسری ضروری سہولتیں بھی درکار ہیں۔

جس ڈھنگ سے ہماری حکومت دیہاتی علاقوں کا مسئلہ صحت حل کرنا چاہ رہی ہے، اس طرح تو غالباً آئندہ دس پانچ سالہ منصوبوں سے بھی اسے کامیابی نہیں ہو سکتی۔ ملک کے اقتصادی مسائل کا ہمیں بھی احساس ہے اور ہم اپنی تمام پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کے ساتھ حکومت کی اقتصادی پالیسی کے حامی ہیں لیکن صحت کے معاملے میں اس کے زاویۂ نگاہ سے ہمیں اختلاف ہے کیونکہ ہمارے ملک کے پاس دولت کی کمی ضرور ہے لیکن ذہانت اور ذرائع کے اعتبار سے ہم کسی سے بھی پیچھے نہیں ہیں۔ اگر روس اور چین میں مقامی معالجات کے ماہروں کو طبی اور صحتی نظام میں ایک اچھے مقصد کے لیے جذب کیا جا سکتا ہے تو ہماری حکومت کو ایسا نہ کر پانے کی کیا مجبوری ہے، سوائے اس کے کہ ہم ابھی تک اس احساس کمتری

ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ مغربی طب کے مقابلے میں مشرقی طب جس کا اظہار ہے مفرد یا کسی مرکب سے بھی نہیں ہو سکتا بلکہ بعض امراض میں ایک مستند اور تجربہ کار معالج کے ہاتھوں بھی اپنے آپ کو بہتر ثابت کر سکتا ہے۔ اس لیے کہنا یہ ممکن نہیں سائنس دانوں کو کوشش ہونی چاہیے کہ سرد مزاج میں شامل کر کے ان سے دیہاتی صحت کے مسائل حل کیے جائیں کیونکہ دیہات کے ماحول اور وہاں کے لوگوں سے یہ بخوبی واقف ہوتے ہیں۔ ان کی استعداد کی بعض خامیوں کو ایک ریفریشر کورس کے ذریعے دور کیا جا سکتا ہے جس کی مدت چھ ماہ یا زیادہ سے زیادہ ایک سال کی ہو۔ اس کے بعد مجھے یقین ہے کہ ملک کے تمام معالجین اپنی قوم کے لیے ایک بہترین سرمایہ ثابت ہوں گے۔

ہماری دوا سازی

ترقی اور تخصص (اسپیشلائزیشن) کے اس دور میں دوا سازی اور علم و فن طب علیحدہ ہو گئے ہیں۔ دونوں کے اپنے اپنے مسائل ہیں اور ان کا میدان عمل ایک دوسرے سے جدا ہے لیکن دیسی طبوں کے علمبرداروں میں علاج معالجہ اور دوا سازی کا گہرا تعلق رہا ہے اور ابھی ان میں کوئی خاص حد بندی نہیں۔ طبیب اپنی ذمہ داری پر مریض کے لیے دوا تجویز کرتا ہے خواہ وہ کوئی مفرد ہو یا چند مفردات ہوں یا کوئی مرکب یا چند مرکبات۔ مریض کے مزاج، موسم اور جسمانی حالت کی مناسبت سے تجویز کرتا ہے۔ گویا کسی مریض کا مخصوص علاج اس میں مریض کی انفرادیت کو اہم جگہ حاصل ہوتی ہے۔ اپنی جگہ یہ طریقہ کار بڑی افادیت رکھتا ہے اور موجودہ دور کے رجحانات اس کی تائید میں جا رہے ہیں۔ معاشرتی اور نفسیاتی علوم کی وسعت اور ان کے نئے مفہوموں نے فرد کو ایک خاص مقام دے دیا ہے اور آج معالجہ میں بھی فرد کی مرکزی حیثیت پسند کیا جا رہا ہے لیکن اس کے ساتھ یہ بھی ہے کہ جب تک فن علاج صحت و مرض کے فلسفے کی گتھی کو نہیں سلجھا لیتا اور دنیا سے ہر قسم کے امراض اور ان کا وجود ختم نہیں ہو جاتا اس وقت تک محقق طریقۂ علاج محدود ہی رہے گا اور امراض و آلام کے موجودہ ہجوم میں کامیابی سے استعمال نہیں کیا جا سکے گا۔ پاکستان ایک نادار ملک ہے اور اس کے لیے تو موجودہ معمولی علاج کے ابتدائی لوازم کو پورا کرنے میں بھی بیسیوں برس لگنے چاہئیں۔ امریکہ جیسا مالدار ملک بھی انفرادی معالجہ کا سو سالہ حالات میں نہیں کر سکتا اور اس کے لیے بھی یہ ممکن نہیں کہ چند چند مریضوں پر ایک ایک شخص علاج کے لیے مقرر کرے۔ بہرحال جدید فن دوا سازی اور فن علاج کی علیحدگی خاص کا نتیجہ ہے اور مستقبل قریب میں ان حالات کے بدلنے کا امکان بھی نظر نہیں آ رہا ہے۔ امریکہ جاپان کو بھی ان ہی حالات سے گزرنا ہے جن سے دوسرے متمدن ممالک گزر چکے ہیں چنانچہ یہاں بھی فن دوا سازی اور فن علاج وقت بوقت علیحدہ ہوتے جا رہے ہیں اور ان کے درمیان ایک واضح خط کھنچتا جا رہا ہے۔ خود دیسی طبوں کی دوا سازی بھی جو ہو رہی ہے، وہ معالجین کی دسترس سے باہر ہی ہے اور اگر ہم نے اپنے ملک کے لیے کوئی مناسب پروگرام تجویز نہیں کیا تو یہاں بھی وہی حالات پیدا ہوں گے اور فن علاج اور فن دوا سازی محض تجارت بن کر رہ جائے گا۔ امراض اور دواؤں کی تحقیق زیادہ ہوگی اور مریض سامنے نہیں رہ جائے گا۔

میرا خیال ہے کہ ہم کو دوسروں کے تجربوں سے سبق حاصل کرنا چاہیے اور اپنے فن علاج اور فن دوا سازی کو ہمیں محض تجارت نہیں بننے دینا چاہیے۔ ہمارے فن علاج میں بہت

سی ایسی خوبیاں ہیں جن سے جدید فن علاج بھی فائدہ اٹھا سکتا ہے اور جدید تحقیق و تجربہ ان کی تائید میں ہیں۔ اسی طرح دوا سازی میں بھی جہاں ہمیں جدید طریقوں اور نئے آلات سے فائدہ اٹھانے میں تعصب نہیں برتنا چاہیے وہاں اپنے قدیم طریقہ ہائے تیاری کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ ان طریقوں میں بہت سے ایسے طریقے ہیں جن کی بنیاد سائنٹفک ہے اور صدیوں کے تجربات نے ان کو مفید اور اہم قرار دے رکھا ہے۔ اپنے فن علاج اور فن دوا سازی میں ہمیں جدت اور قدامت کو اس طرح سمونا چاہیے کہ دونوں کی خوبیاں تو باقی رہ جائیں اور دونوں کی خامیاں ان میں سے دور ہو جائیں اور اس طرح ہم حفظ صحت اور دفع مرض کے لیے ایسا معتدل نظریہ پیش کریں جو انسانی دکھ کا پورا پورا مظہر ہو اور جو موجودہ طب کی بے راہ روی سے پاک ہو۔ ہمارا اختلاف اپنی حکومت سے غالباً اسی نقطہ پر ہے کہ وہ سمجھتی ہے کہ قدیم طبوں میں جو ایک دو نظریاتی باتیں ہیں یا چند دوائیں ہیں انھیں طبی کتب یا اپنی فارماکوپیا میں شامل کر کے ان طبوں کا قصہ ختم کیا جائے۔ اور ہمارا نقطہ نظر یہ ہے کہ ہمارے لٹریچر، ہماری خزائن الادویہ میں ابھی دینے کو بہت کچھ ہے اور یہ کہ ہمارا وجود مستقل اور ممتاز ہے، جس کا ثبوت خود ہماری موجودہ ہستی ہے جو زمانے کے انقلابات کے بعد بھی اب تک قائم ہے۔ اسی اختلاف کی بنیاد پر ہماری حکومت ہماری تعلیم اور ہماری دوا سازی وغیرہ میں مداخلت اور پابندیاں عائد کرنے میں تو پیش پیش ہے بلکہ اپنا حق سمجھتی ہے لیکن جہاں تک فنی حقوق و مراعات کا تعلق ہے تو ان پر توجہ کرنا بھی ضروری نہیں سمجھتی بلکہ شاید یہ کہنا مبالغہ نہ ہوگا کہ انھیں پامال کرنے سے بھی دریغ نہیں کرتی۔ اس کا ثبوت ہمارے فن دوا سازی میں اس کی بڑھتی ہوئی مداخلت سے ملتا ہے۔ ایک طرف ڈرگس ایکٹ میں صاف طور پر شروع ہی میں یہ اعلان موجود ہے کہ یونانی اور آیورویدک دواؤں کا اس ایکٹ سے کوئی تعلق نہیں ہے لیکن عملاً یہ ہو رہا ہے کہ ڈرگ کنٹرولر اور انسپکٹر من مانی کارروائیاں کر رہے ہیں اور ہر ریاست کا طرز عمل ایک دوسرے سے جدا ہے، حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ اول تو ڈرگ کی جامع و مانع تعریف ہی مشکل ہے اور پھر جب ایلوپیتھک ڈرگ یا یونانی اور آیورویدک دوا کا معاملہ سامنے آتا ہے تو دوا کی تعریف کا مسئلہ اور بھی پیچیدہ ہو جاتا ہے۔ نام نہاد انڈین فارماکوپیا میں سینکڑوں دوائیں ایسی ہیں جو دیسی علاجوں اور دیسی دوا سازی میں سینکڑوں برس سے استعمال ہو رہی ہیں اور انڈین فارماسیوٹیکل کوڈیکس کا پہلا حصہ تو دیسی دواؤں ہی پر نکالا گیا ہے۔ ان سرکاری نیم سرکاری کتابوں میں دیسی دواؤں کو شامل کرنے کے معنی یہ تو نہیں ہو سکتے کہ دیسی طبوں سے ان کے استعمال کے حقوق ہی چھین جائیں۔ ابھی تو مداخلت کی ابتدا ہے اور وہ کبھی کسی خاص دوا کے استعمال پر ہو رہی ہے اور کبھی کسی خاص طریقۂ تیاری کے عنوان سے۔ اگر یہ سلسلہ اسی طرح جاری رہا تو وہ دن بھی جلد ہی آ جائے گا کہ سونف، بکونہ، روغن سرسوں، ہینگ، اشوک، اسوگندھ اور چھوٹا چاند وغیرہ کے استعمال پر بھی ڈرگ کنٹرولر کی پابندیاں عائد ہو جائیں گی۔ چھوٹا چاند یا راولفیا سرپنٹینا کے متعلق اب بھی مداخلت کا سلسلہ جاری ہے اور کسی خاص طریقۂ تیاری کی بنا پر کسی مرکب کے ایلوپیتھک یا یونانی اور آیورویدک ہونے کا فتویٰ صادر کیا جا رہا ہے یعنی اگر سفوف یا معجون کی شکل میں دوا یا اس کا کوئی مرکب استعمال کیا جائے تو وہ دیسی ہے اور ٹکیہ یا ٹنکچر یا ست وغیرہ کی شکل میں ہو تو وہ ایلوپیتھک ہے۔ اس سے زیادہ مضحکہ خیز دعویٰ اور کیا ہو سکتا ہے۔ چھوٹا چاند

کے متعلق دنیا کو معلوم ہے کہ اس کو طبِ جدید ہی نے سب سے پہلے استعمال کیا ہے اور اس کے تجزیہ میں بھی ہم ہی نے پہل کی ہے۔ اگر ہماری سرکار ہماری دوا سازی کو اپنی سرپرستی میں لینے کے لیے بے چین ہے تو بڑی خوشی کی بات ہے۔ وہ دیسی دوا سازی کے مسئلہ پر ایک نمائندہ کمیٹی مقرر کرے جو دیسی دواؤں کا سروے کر کے ان کا تعین کرے اور تمام طریقہ ہائے تیاری کی چھان بین کر کے ان کے "دیسی اور بدیسی" ہونے پر فیصلہ کرے اور یہ بھی کہ ایلوپیتھی دیسی دوائیں کس شرط پر استعمال کرے اور طبیبوں اور ویدوں کے حقوق اس کے جواب میں کیا ہوں گے۔ دیسی دوا سازی کے متعلق بغیر کسی سہارے یا امداد کے حکومت کا یہ رویہ بقول پنڈت نہرو "عجیب تماشا" ہے۔ ہمیں امید ہے کہ اس مسئلہ پر حکومت غور کرے گی اور ایک معقول طرزِ عمل اختیار کرے گی۔

اس کے ساتھ میں اپنے ہم پیشہ بھائیوں سے بھی عرض کروں گا کہ وہ زمانہ کی نبض پہچانیں۔ اپنے نقائص کو دور کریں اور اصلاح و ترقی کی طرف مضبوطی سے قدم بڑھائیں۔ ہندوستان بہت بڑا ملک ہے اور اس کی ضروریات بھی غیر محدود ہیں۔ اگر آپ اس کی حقیقی ضروریات کا خیال کریں تو آپ کی کامیابی بھی یقینی ہے۔ یہ زمانہ ڈیڑھ اینٹ کی مسجد علیحدہ بنانے کا نہیں ہے، جو ہم پیشہ چھوٹے چھوٹے کاروبار رکھتے ہیں ان کو امداد باہمی کے اصول پر متحد ہونا چاہیے اور اس طرح اپنے فن اور ملک کی خدمت میں وسعت پیدا کرنی چاہیے۔

ہم کیا چاہتے ہیں؟

نئے سال کے پہلے ہی ہفتہ میں سنٹرل ہیلتھ کونسل کا تین روزہ جلسہ بنگلور میں ہو رہا ہے، جس میں سب ریاستوں کے وزرائے صحت بھی شریک ہوں گے۔ اس جلسہ میں صحت اور علاج کے دوسرے مسائل کے علاوہ دوے کمیٹی کی رپورٹ پر بھی غور کیا جائے گا۔ دوے کمیٹی نے اس میں کونسل آف آیورویدا اینڈ یونانی کونسل آف ریسرچ اور مرکز اور ریاستوں میں دیسی طبوں کے ڈائرکٹوریٹ کے قیام کی سفارش کی ہے۔ بعض نقطۂ نظر سے کمیٹی کی سفارشات معقول ہیں۔ ہماری کانفرنس بھی ایسی ہی تجویزیں پہلے بھی حکومت کے سامنے رکھ چکی ہے۔ اب ضرورت اس بات کی ہے کہ حکومت ان تجویزوں کو عملی جامہ پہنائے اور دیسی طبوں کے متعلق اپنی بے عملی کو ختم کرے۔ جہاں تک یونانی طب کا تعلق ہے، یہ حقیقت ہے کہ اس کو نظر انداز کرنے کی پالیسی پر عمل ہو رہا ہے۔ بعض ریاستوں میں تو طبیبوں کے حقوق کو غصب کرنے کی کوشش بھی کی جا رہی ہے۔ یہ تمام باتیں نہایت نازیبا اور تنگ نظری پر مبنی ہیں۔ مجھے امید ہے کہ مرکزی حکومت اور ریاستی حکومتیں اپنے دامن کو ان عیوب سے پاک رکھیں گی اور ہمارے جمہوری ملک میں سب کو مساوی حقوق حاصل ہوں گے۔ ہم کسی سے خصوصی مراعات نہیں چاہتے۔ ہمارا کہنا یہ ہے سب کو مواقع کی برابری حاصل ہو اور ترقی کا دروازہ کھلا ہو۔ ریاستوں میں جہاں جہاں ڈائرکٹر آف انڈین میڈیسن ہیں وہاں طبیبوں کو بھی ذمہ داری کے عہدوں پر مقرر کیا جائے۔ مرکزی کونسل میں طبیبوں کی کافی نمائندگی ہو۔ کونسل آف ریسرچ میں قابل حکیموں کی خدمات سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جائے۔ بعض ریاستوں میں کسی عذر کی بنا پر جو بھی درس گاہیں بند کی گئیں ہیں ان کو مناسب صورت سے کر کے جاری کیا جائے۔ آصفیہ طبیہ کالج بھوپال، طبیہ کالج بمبئی، اور بھوپندرا طبیہ کالج پٹیالہ پھر سے کھولے جائیں اور ان کے متعلقات کا معقول بندوبست کیا جائے۔

حضرات!

چند باتیں مجھے اپنے برادرانِ فن سے بھی کہنی ہیں۔ محترم برادرانِ فن ہم ایک ترقی پذیر سماج کے افراد ہیں اور ہندوستانی قومیت کا ایک قیمتی جزو ہیں اسی حیثیت سے ہمیں اپنے جمہوری مطالبات کی منظوری کے لیے پوری بے باکی سے آواز اٹھانی چاہیے اور کسی سے بالکل نہیں ڈرنا چاہیے۔ زندگی کی اقدار کافی بلند ہو چکی ہیں۔ ہمیں معاشرے کے ساتھ چلنا ہے اور زندگی کے بلند معیار کو پانا ہے اور اپنے ذہن و شعور کو اس سانچے میں ڈھالنا ہے جس میں "عقل پسندی" کا لوچ ہے۔ ہمیں سماجی زندگی میں وہ مقام حاصل کرنا ہوگا جو ایک باوقار آزاد شہری کے لیے ضروری ہے۔ جدید علوم کے مطالعہ کی عادت ڈالنی ہوگی اور جو نظریات سائنس کی رو میں بدلتے رہتے ہیں ان سے باخبر رہنا ہوگا۔ ہمیں کسی علم اور سائنس سے نفرت نہیں ہے، بلکہ ہم اسے اپنا ورثہ سمجھتے ہیں اور اپنے فن کے اکثر شعبوں میں سائنس کے ان سانچوں کو استعمال کرنے کا حق رکھتے ہیں جو اب تک ہمیں حاصل ہوئے ہیں یا آئندہ حاصل ہوں گے۔ ہم کسی طریقِ علاج کی مخالفت کیے بغیر صرف یہ مطالبہ کرتے ہیں کہ ہمارے فن کو ترقی کرنے اور زندہ رہنے کے لیے سازگار ماحول ملنا چاہیے تاکہ وہ ہم عصر طبوں کے شانہ بشانہ ایک باوقار سطح پر کھڑا ہو سکے اور عوام کی خدمت کے زیادہ سے زیادہ وسائل اسے حاصل ہوں۔ اس سلسلہ میں جو فرائض حکومت پر عائد ہوتے ہیں ایک جمہوری اور عوامی حکومت ہونے کے لحاظ سے وہ اسے پورے کرنے چاہئیں اور جو کام ہمارا ہے وہ بہر صورت ہمیں انجام دینا ہے۔

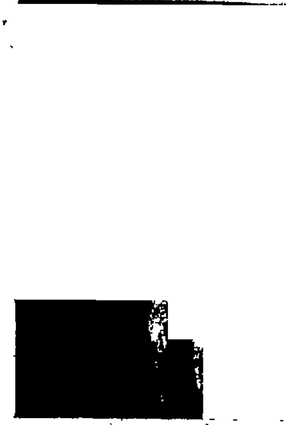
حضرات!

آخر میں آپ سب حضرات کا شکریہ ادا کرنا میرا نہایت خوشگوار فرض ہے۔ آپ نے جس توجہ اور دلچسپی سے میری باتیں سنی ہیں اس کا میرے دل پر بہت گہرا اثر ہے۔ میں تمام اربابِ انتظام، استقبالیہ کمیٹی کے تمام ممبران اور صدر استقبالیہ جناب سیٹھ سراج الدین صاحب کا بھی شکر گزار ہوں اور ان حضرات کے عزم و ہمت کی داد دیے بغیر بھی نہیں رہ سکتا جن کی کوششوں سے برہان پور میں یہ کانفرنس شاندار طریقہ پر منعقد ہوئی۔ ان تمام رضاکاروں اور عہدہ داروں کا عملی شکریہ ادا کرنے میں مجھے انتہائی مسرت ہے جو مختلف اجلاس میں شریک رہے اور اس طرح ایک مفید علمی پروگرام کو کامیاب بنانے میں حصہ لیا۔

سب سے آخر میں میں دعا کرتا ہوں کہ خدا تعالیٰ ہمیں اپنے فن اور اپنے وطن عزیز کی خدمت کی زیادہ سے زیادہ توفیق عطا فرمائے اور ہم متحد ہو کر اپنی منزلِ مقصود کی طرف مضبوط قدموں سے بڑھیں، آمین!

(حکیم) عبد الحمید دہلوی
۲۷ دسمبر ۱۹۵۶ء

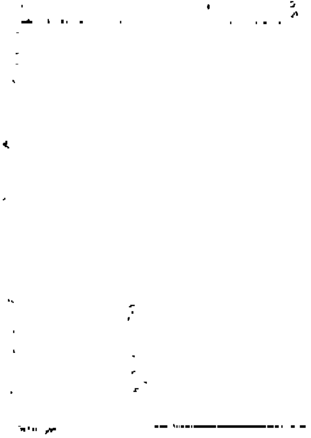
لوکل مجلس استقبالیہ برہانپور



جناب ڈاکٹر سید شوکت علی
صاحب (برہانپور)



جناب ڈاکٹر حکیم سید حسن احمد
صاحب چھ پوری (اکولہ)



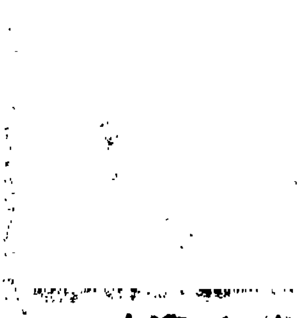
جناب محمد نذیر صاحب
سب رجسٹرار جوائنٹ سکریٹری
(برہان پور)



جناب الحاج محمد سراج الدین صاحب قریشی
مالک اولیا بیڑی فیکٹری
صدر مجلس استقبالیہ
(برہانپور)



جناب ڈاکٹر مختار احمد خان
صاحب خوشتر (کھنڈوہ)

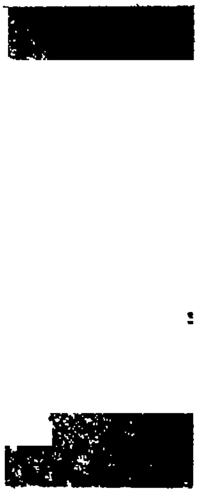


جناب حکیم ڈاکٹر اے - مجید
صاحب کے - ٹی - جی (برہانپور)

ممبران ورکنگ کمیٹی آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس



جناب حکیم لاتھو رام صاحب
پل والے (برہانپور)



جناب حکیم ناظر حسن صاحب
شمیم (سہارنپور)



جناب حکیم مشتاق احمد
صاحب (میرٹھ)



جناب حکیم موتی رام صاحب
(دہلی)

جناب حکیم محمد عظیم صاحب
(دہلی)

ممبران ورکنگ کمیٹی آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس



جناب حکیم احمد صدیقی
پرنسپل طبیہ کالج الہ آباد



جناب حکیم عبدالملتقم صاحب
(بنگلور)



جناب حکیم محمد امین صاحب
دریابادی (لکھنؤ)





جناب حکیم رام لبھایا صاحب (دہلی)
←

جناب حکیم عبدالرحیم صاحب شریفی
(دہلی)
→

ممبران ورکنگ کمیٹی آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس



جناب حکیم لالتھو رام صاحب
پل والے (برھانپور)

جناب حکیم ناظر حسن صاحب
شمیم (سہارنپور)





جناب حکیم مشتاق احمد
صاحب (میرٹھ)

جناب حکیم موتی رام صاحب
(دھلی)

جناب حکیم محمد عظیم صاحب
(دھلی)

ممبران ورکنگ کمیٹی آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس



جناب حکیم احمد علی
پرنسپل طبیہ کالج الہ آباد



جناب حکیم عبدالمنتقم صاحب
(بنگلور)



جناب حکیم محمد امین صاحب
دریابادی (لکھنؤ)



جناب حکیم رام لبھایا صاحب (دہلی)
←



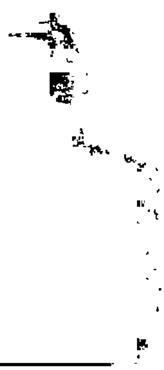
جناب حکیم عبدالرحیم صاحب شریفی
→ (دہلی)

ممبران ورکنگ کمیٹی آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس



جناب حکیم عبدالحمد صاحب
پرنسپل گورنمنٹ طبی کالج
(پٹنہ)

جناب سردار
حکیم جگ جیت سنگھ صاحب
(ترنتارن)





جناب حکیم سید احمد جمیل صاحب
قادری (دہلی) سکریٹری

جناب حکیم [illegible]
([illegible])

جناب حکیم انجم خاں (دہلی)

مدھیہ پردیش میں طب یونانی کی بقا کے لیے کوششیں

از سکریٹری مدھیہ پردیش یونانی طبی کانفرنس

یہ ایک فطری چیز ہے اور تاریخ کی شواہد کی روشنی میں اس امر سے انکار بھی نہیں کیا جا سکتا کہ جب بھی کسی صنعت یا فن پر زوال کے آثار نمودار ہوئے، اس صنعت و فن کے حاملین میں سے چند بے لوث اور حقیقی خادم ایسے پیدا ہو گئے، جنہوں نے اپنی خدمات سے اس فن کو دوبارہ زندگی بخشی۔ اسی قسم کے حادثات طب یونانی کو بھی پیش آئے۔ زمانہ قدیم میں بقراط کی تدوین طب، جالینوس کی جاں سوز کوششیں اور سلطنت روما کے ختم ہونے کے بعد عربوں کی سرپرستی، پھر خلافت کے دور ہونے پر شیخ الرئیس اور علامہ رازی کی مسلسل جدوجہد، یہ سب ایسے روشن واقعات ہیں کہ اگر یہ رونما نہ ہوتے تو آج شاید طب یونانی کا وجود بھی باقی نہ رہتا۔

رفتہ رفتہ جب عرب اور ایران سے طب یونانی شاہانِ مغلیہ کے عہد حکومت میں ہندوستان پہنچی تو اپنی افادیت کی بدولت بہت جلد عوام میں مقبول ہو گئی، لیکن سیاسی حادثات یہاں بھی اثر انداز ہوتے رہے اور اب اس چیز کی ضرورت محسوس کی گئی کہ یہ فن زیادہ عرصہ تک صرف دولت عالیہ کے سہارے زندہ نہیں رہ سکتا، بلکہ حقیقی معنی میں اسے عوام کی سرپرستی درکار ہے چنانچہ سب سے پہلے حکیم محمد اکبر ارزانی نے طب یونانی کو (جو اب تک عربی زبان میں سکھائی جاتی تھی) اس وقت کی عوامی علمی زبان یعنی فارسی میں منتقل کیا۔ اس کے بعد جب سلطنت مغلیہ کا زوال شروع ہوا اور انگریزی دور حکومت آیا تو طب یونانی کی زندگی معرض خطر میں پڑ گئی۔ جدید قوانین کی گرفت روز بروز سخت ہوتی گئی اور ایسا معلوم ہونے لگا کہ اب چند دنوں میں نہ صرف طب یونانی، بلکہ ہندوستان کی قدیم طب آیورویدک بھی ختم ہو جائے گی۔ اس نازک دور میں مسیح الملک حکیم اجمل خاں اعظم مرحوم کی سرفروشانہ جدوجہد سے کون واقف نہیں ہے۔ آج انہیں کی حقیقی کوششوں کا نتیجہ ہے کہ طب یونانی ملک میں باقی ہے اور مسلسل جدوجہد کے سہارے عوام میں سب سے زیادہ مقبول ہے۔

خدا کا شکر ہے کہ وہ دورِ ابتلاء ختم ہو چکا ہے۔ آج ملک آزاد ہے۔ قومی حکومت برسراقتدار ہے۔ جمہوریت کا قانون نافذ ہے۔ ہر قوم، ہر شخص، ہر فن اور ہر صنعت کو ترقی کے مساوی مواقع حاصل ہیں، لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے جب کسی بھی فن کو عوامی ہر دل عزیزی اور مقبولیت حاصل ہو چنانچہ آج ہماری تمام جدوجہد کا مقصد بھی یہی ہے کہ ہم طب یونانی کو عوام میں اس قدر مقبول بنا دیں کہ خود عوام اس فن کو اپنی چیز سمجھ کر ہماری آواز میں آواز ملائیں اور ارباب حکومت پر واضح کر دیں کہ طب یونانی کی ترقی کا مسئلہ ہندوستان کے صرف مٹھی بھر حکیموں کا ہی مسئلہ نہیں، بلکہ یہ پوری ۳۶ کروڑ آبادی کی صحت کا مسئلہ ہے۔ اسی جذبہ کے تحت ہم آپ پر آج یہ واضح کر دینا ضروری سمجھتے ہیں کہ ہم نے اب تک کیا کیا اور آئندہ کیا کرنا چاہتے ہیں؟۔

صوبہ مدھیہ پردیش میں برہان پور ایک ایسا تاریخی مقام ہے جہاں دہلی کی طرح ہر قسم کے عالم فاضل اور ماہران فن کا اجتماع رہا ہے۔ خان خاناں کی سرپرستی نے ہر قسم کے لائق اطباء کو یہاں جمع کر دیا تھا۔ حکیم ارزانی جن کا ذکر ابھی اوپر آچکا ہے اسی شہر کی خاک میں مدفون ہیں۔ اس کے بعد ہر زمانے میں یہاں قابل اطباء کا وجود باقی رہا ہے۔ حکیم عبدالسلام عرف حکیم چھجو کے نام سے برہان پور کا ہر خاص و عام بخوبی واقف ہے۔ حکیم ٹیکم داس صاحب پل والے برہان پور کے اس مشہور طبی خاندان سے تھے جو صدیوں سے طب یونانی کے ذریعہ عوام کی خدمت کر رہا ہے۔ اسی خاندان کے چشم و چراغ حکیم کشن داس صاحب آنجہانی، جو تا عمر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے ممبر رہے، حقیقی معنوں میں طب یونانی کے سچے بہی خواہ تھے۔ آپ ہی کی کوششوں سے ۱۹۳۸ء میں برہان پور میں اطباء کی شیرازہ بندی ہوئی اور ایک طبی بورڈ کے نام سے ادارہ قائم کیا گیا، جس میں اطباء کے مسائل کا حل تلاش کیا جاتا اور وقتاً فوقتاً حکومت کے سامنے پیش یا افتادہ مسائل رکھ کر ان کے حل کرنے کی کوششیں کی جاتی تھیں۔ اسی طبی بورڈ کے بعد ۱۹۵۲ء میں حکیم ناتھو رام صاحب پل والے صدر طبی بورڈ، حکیم نیمی داس صاحب، جو حکیم کشن داس صاحب مرحوم کے برادر ہیں، حکیم محمد انور صاحب (موجودہ جنرل سکریٹری مدھیہ پردیش یونانی طبی کانفرنس) اور حکیم ظہور محمد صاحب نائب صدر مالک شافی دواخانہ کی متفقہ کوششوں سے صوبہ مدھیہ پردیش کی کانفرنس کی بنیاد پڑی۔

اس کا پہلا اجلاس برہان پور کے مشہور قادریہ ہائی سکول میں ۱۹ ، ۲۰ اپریل ۱۹۵۴ء کو شاندار پیمانے پر منعقد کیا گیا، جس میں صوبہ بھر کے اطباء کرام نے ذوق و شوق سے حصہ لیا اور صوبے کے عوام کے ساتھ برہان پور کے عوام نے دل کھول کر چندہ دیا اور دلچسپی کے ساتھ کانفرنس مذکور کے تمام جلسوں میں شرکت فرمائی۔ ان جلسوں میں نہ صرف مدھیہ پردیش کے ڈیلیگیٹ شریک ہوئے، بلکہ دہلی اور بھوپال سے بھی اطباء کرام اور شعراء نے حصہ لیا۔ اجلاس کی تمام کارروائی ملک کے نامور ادیب ابوالفضل اطہر

حکیم سید علی کوثر چاندپوری کی زیر صدارت عمل میں آئی۔ عالی جناب شری منڈلوی وزیر تعلیم صوبہ مدھیہ پردیش اور شری عبدالقادر صدیقی نائب وزیر تعلیم (سابق مدھیہ پردیش) نے بنفس نفیس کانفرنس کا افتتاح فرمایا اور طب یونانی کی ترقی و بہبودی کے لیے ہر قسم کی معاونت کا وعدہ فرمایا۔

دہلی سے حکیم عطاء الرحمٰن صاحب قاسمی آفس سکریٹری آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی شرکت نے کانفرنس کے اجلاس میں مزید جان ڈال دی تھی۔ صوبہ کے بڑے بڑے وزراء اور ملک کے متعدد لیڈروں کو دعوت نامے بھجوائے گئے۔ اکثر نے نہایت ہمت افزا جوابات روانہ کیے اور طب کی ترقی کے لیے اپنی دلی نیک خواہشات کا اظہار کیا۔ الغرض اس کانفرنس کے بعد صوبہ مدھیہ پردیش کے اطباء میں زندگی کی ایک لہر دوڑ گئی اور عوام نے بھی محسوس کیا کہ طب یونانی کا مسئلہ وقت کی نہایت اہم آواز ہے۔

اس کانفرنس میں منظور شدہ ریزولیوشن ارباب حکومت کو روانہ کیے گئے، لیکن ایک سال تک کوئی تسلی بخش جواب نہ ملا تو اراکین کانفرنس نے یہی مناسب سمجھا کہ ایک وفد ہیلتھ منسٹر کی خدمت میں روانہ کیا جائے۔ چنانچہ برہان پور سے حکیم ناتھورام صاحب بی دلے صدر ضلع، حکیم محمد انور صاحب سکریٹری، حکیم ظہور محمد صاحب نائب صدر اور حکیم ڈاکٹر صلاح الدین صاحب فائق سکریٹری ایم۔ پی طبی کانفرنس روانہ ہوئے۔ آکولہ سے حکیم سید حسن احمد صاحب جے پوری صدر مدھیہ پردیش طبی کانفرنس بھی اس وفد میں شامل ہو گئے۔ دوسرے روز ناگپور پہنچ کر حکیم ظہیر الدین احمد صاحب نائب صدر ایم پی کانفرنس کی معیت میں یہ وفد سکریٹری بورڈ آف آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم آف میڈیسن سے ملنے گیا۔ کچھ دیر تبادلۂ خیالات کے بعد صاحب موصوف پر یہ بات واضح کر دی گئی کہ صوبہ بھر میں حکیموں کی نمائندہ جماعت صرف مدھیہ پردیش یونانی طبی کانفرنس ہی ہے اور آئندہ اسی نام پر ہر قسم کی خط و کتابت کی جائے۔

اس کے بعد وقت مقررہ پر ہمارا وفد آنریبل ہیلتھ منسٹر شری کٹھوار کی خدمت میں باریاب ہوا اور اپنی تمام مشکلات اور کانفرنس مذکور میں پاس شدہ تجاویز پر غور کرنے کی درخواست کی گئی۔ خدا کا شکر ہے کہ ہمیں کافی کامیابی ہوئی۔ منسٹر صاحب نے تمام باتیں نہایت ہمدردانہ طور پر سنیں اور آئندہ ہر طرح اعانت کا وعدہ فرمایا، بلکہ ہمارے ضروری مطالبات بھی نوٹ فرما لیے لیکن بدقسمتی سے یہ ایک ایسا وقت تھا جبکہ جدید مدھیہ پردیش کی تشکیل عمل میں آ رہی تھی اور تمام دفاتر میں ردّ و بدل جاری تھا، پھر بھی نیا صوبہ بن جانے کے بعد، جب نئے بورڈ آف آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم آف میڈیسن کی تشکیل کی گئی تو کانفرنس کے جنرل سکریٹری حکیم محمد انور صاحب کو نمائندگی دی گئی اور آپ طب یونانی کی ایک سیٹ پر ممبر نامزد کیے گئے۔

یہ گویا پہلی کامیابی تھی، جو سرکاری طور پر کانفرنس کے حصہ میں آئی۔ تمام صوبے میں اطباء کی طرف سے جلسے کیے گئے اور اظہار اطمینان کیا گیا، کیونکہ اس طرح اطباء کی آواز براہ راست گورنمنٹ تک پہنچنے کا ذریعہ قائم ہو گیا۔ اب مدھیہ پردیش طبی کانفرنس کے اراکین کو صحیح معنوں میں کام کرنے اور طبی کوششوں کو آگے بڑھانے کا موقع ملا۔ چنانچہ طے ہوا کہ چونکہ نئے مدھیہ پردیش کی تشکیل ہو چکی ہے، لیکن صوبے کے وہ حصے، جہاں اطباء نے کانفرنس مذکور میں نمایاں کام کیا ہے، صوبہ بمبئی میں ضم ہو چکے ہیں، اس لئے آئندہ طریقۂ کار اور لائحہ عمل مرتب کرنے کے لیے جدید مدھیہ پردیش اور صوبہ بمبئی کا ایک مشترک کنونشن طلب کیا جائے اور دونوں صوبوں کے اطباء کی رائے سے آئندہ کوئی ٹھوس عملی اقدام کیا جائے۔

چنانچہ ۲۰ مارچ ۱۹۵۷ء کو کنونشن برہان پور میں طلب کیا گیا، جس میں مندرجہ ذیل اطباء کرام نے مختلف مقامات سے شرکت فرمائی۔

۱۔ جناب حکیم عطاء الرحمٰن صاحب قاسمی۔ دہلی
۲۔ جناب سید علی کوثر چاندپوری۔ بھوپال
۳۔ جناب عدنان خاں صاحب۔ بھوپال
۴۔ جناب محمد اسمٰعیل صاحب۔ اندور
۵۔ جناب برہم نظمی صاحب امراوتی
۶۔ جناب سید حسن احمد صاحب جے پوری۔ آکولہ
۷۔ جناب مختار احمد صاحب اصلاحی۔ بمبئی
۸۔ جناب عبدالحی صاحب ادیب انصاری۔ دھولیہ وغیرہ

ان کے علاوہ اور بھی دیگر اصحاب نے دوسرے مقامات سے شرکت فرمائی، جن کی حیثیت اگرچہ سامعین کی تھی، لیکن طب یونانی سے ان کی دلچسپی اور شغف نے انہیں دور دراز کے سفر کی تکالیف برداشت کرنے اور کنونشن میں شرکت کرنے پر مجبور کیا۔ اس کنونشن کے پروگراموں میں آخری پروگرام ادبی اجتماع اور مشاعرہ تھا جس میں بھوپال سے حضرت شفا گوالیاری نے شرکت فرمائی اور کھنڈوہ سے جناب ڈاکٹر ممتاز احمد خاں صاحب خوشتر نے۔ مشاعرہ خوشتر صاحب کی صدارت میں منعقد ہوا۔ اس کے ماسوا جلگاؤں، ہردہ اور بھوساول وغیرہ کے بہت سے شعراء بھی شریک مشاعرہ ہوئے۔ مشاعرہ مقامی شعراء کے تعاون سے اس قدر کامیاب ہوا کہ شب کو ۲ بجے ختم ہوا۔

کنونشن کی کارروائی ایجنڈے کے مطابق صبح ساڑھے دس بجے شروع ہو کر ایک بجے ملتوی کی گئی، کیوں کہ دوپہر میں عالی جناب سیٹھ حاجی محمد صالح الدین قریشی مالک اولیاء بیڑی فیکٹری کی جانب سے معزز مہمانوں کو نہایت شاندار دعوت دی

گئی تھی۔ اس کے بعد شام کو تقریباً تین بجے دوسری نشست شہر کے ٹاؤن ہال کی بڑی بھون میں ہوئی، جس میں مذکورۂ بالا ایجنڈے کے بقیہ آئیٹم پر غور کرکے تجاویز بالاتفاق رائے منظور کی گئیں اور آئندہ انتخابات تک عارضی طور پر عہدیداروں کا تقرر عمل میں آیا۔

عہدیداروں کے نام اور تجاویز مختلف اخبارات میں شائع ہوچکی ہیں۔

شاید آپ کو اطبار مدھیہ پردیش اور بمبئی اسٹیٹ کے مطالبات کا اندازہ ہوگیا ہوگا۔ آپ خود خیال فرماسکتے ہیں کہ آج طب یونانی کے مسائل کس قدر اُلجھے ہوئے ہیں۔ یہ صحیح ہے کہ تقریباً ہر صوبے میں دیسی علاج کی نگرانی کے لئے اطباء اور وید حضرات کے مشترک بورڈ قائم ہیں، لیکن عملی طور پر تقریباً دونوں ہی طبوں کی ترقی آج بھی محدود ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ وید بھائیوں کے دوش بدوش اطباء کو بھی مناسب نمائندگی دی جائے اور دونوں طبوں کے کالج اور شفاخانے ہر صوبہ میں کافی تعداد میں کھولے جائیں۔ تاکہ عوام خاطر خواہ فائدہ حاصل کرسکیں اور ایک روز ہم یہ ثابت کرسکیں کہ ایلوپیتھک علاج کے مقابلہ میں ہمارا دیسی طریقہ علاج کس قدر سستا اور یہاں کی آب و ہوا کے موافق ہے۔ آج تماشہ یہ ہے کہ اس ملک کی بہترین جڑی بوٹیاں باہر چلی جاتی ہیں۔ ناقص اور کم منفعت والی چیزیں حکیموں اور ویدوں کے مصرف میں آتی ہیں۔ پھر ہمارے لیے مناسب ریسرچ کا انتظام بھی نہیں ہے۔ جہاں ہم اپنی دواؤں کے دعووں کی تصدیق کرسکیں اور زمانے کے سامنے نئے طبی زاویہ ہائے نگاہ پیش کرسکیں۔

اس کے برعکس حال یہ ہے کہ بھوپال طبیہ کالج اور بمبئی طبیہ کالج نہ معلوم کس مصلحت کی بناپر بند کردئے گیے ہیں! ہماری استدعا ہے کہ ان کو دوبارہ جاری کیاجائے اور شہروں اور قصبوں میں یونانی شفاخانے کھولے جائیں، ہسپتالوں کے دوش بدوش یونانی وارڈ قایم کئے جائیں اور ہمیں کام کرنے اور طب یونانی کی افادیت ثابت کرنے کے مواقع فراہم کیے جائیں یہی چیزیں ہیں، جن کے لیے ہم لوگ سرگرم عمل ہیں اور اسی سلسلہ میں جیساکہ آپ نے تجویز ۵ میں پڑھا ہوگا اس عالیہ کنونشن نے برہان پور میں آئندہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے سالانہ اجلاس منعقد کرنے کی تجویز منظور کی ہے۔

جنوری اکتوبر	مئی	اگست	فروری مارچ نومبر	جون	ستمبر دسمبر	اپریل جولائی	آسان تقویم ۱۹۵۸ء				
بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار	سوموار	منگل	۱	۸	۱۵	۲۲	۲۹
جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	۲	۹	۱۶	۲۳	۳۰
جمعہ	سنیچر	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	۳	۱۰	۱۷	۲۴	۳۱
سنیچر	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	۴	۱۱	۱۸	۲۵	
اتوار	سوار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	۵	۱۲	۱۹	۲۶	
سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار	۶	۱۳	۲۰	۲۷	
منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار	سنیچر	۷	۱۴	۲۱	۲۸	

نیا سال

مرتّبہ :- ضیا یمن پوری

طریقہ : اوپر مہینے ہیں، نیچے دن ہیں، دن کے سامنے تاریخ درج ہے۔

مبارک ہو

خطبۂ استقبالیہ

از جناب الحاج سیٹھ سراج الدین صاحب۔ صدر استقبالیہ کمیٹی (مالک اودیا لیبارٹری فیکٹری) برہان پور

ہمہ صفت مہمان، اطبا کرام، ڈیلی گیٹ حضرات اور دوستو!

آج میں آپ کا جس سرزمین پر خیر مقدم کرنے کی سعادت حاصل کر رہا ہوں وہ اپنے ماضی میں سب کچھ ہونے کے باوجود اب کچھ نہیں ہے۔ کیوں؟ یہ بڑا دردناک سوال ہے اور اس خوشی کے موقعہ پر میں قصۂ پارینہ کی بازخوانی کرکے اور ہماری بے کرم تاریکی کو الم پیش کرکے سینے کے داغوں کو تازہ نہیں کرنا چاہتا۔ عظمت رفتہ کا انسانی بہبود سے اگر کچھ تعلق ہو سکتا ہے تو صرف اس قدر کہ ہم اپنے ماضی کی روشنی میں حال اور مستقبل کے لیے جد و جہد کر سکیں۔

تاریخ بتاتی ہے کہ برہان پور کی سرزمین سے مختلف علمار، شعرار، صناع اور بڑے بڑے جلیل القدر حکما اُٹھے۔ انھوں نے اپنے اپنے فیوض و کمالات سے دنیا کو فائدہ پہنچایا اور ختم ہو گئے۔ ہمیشہ یہی ہوتا ہے اور ہوتا رہے گا۔ پھر بھی اس گردش لیل و نہار میں سینکڑوں سبق پوشیدہ ہیں۔ اسلاف کو آج بھی قدر کی نگاہوں سے دیکھا جاتا ہے۔ ان کے کارناموں کو سراہا جاتا ہے اور ان کے نقش قدم پر چلنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہ ایک رسمی چیز ہی نہیں، بلکہ فطری امر بھی ہے کہ جب ہم کبھی کسی نئے کام کو شروع کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو ہمیں تمثیل کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہی تمثیل نقالی انسان کو آگے بڑھاتی ہے اور انسانیت کے لیے مدارج ترقی کا ایک لامتناہی سلسلہ قائم ہو جاتا ہے۔

ہر قسم کے علم و فن میں آثار حیات پائے جاتے ہیں۔ مناسب ماحول میں یہ پروان چڑھتے ہیں اور ناسازگار حالات میں ان پر مُردنی طاری ہو سکتی ہے۔ آپ فن طبابت ہی کو لیجیے۔ اپنے پیدائشی وطن یونان میں اس نے اس وقت تک خوب نشو و نما پائی جب تک مناسب سرپرستی اور دردمندان فن نے اس کی اپنے خون جگر سے آبیاری کی۔ پھر عربوں کے دور ترقی میں اس فن کی چمک دمک دور دور تک پہنچنے لگی۔ عربوں کا علوم و فنون کے متعلق رویہ ہمیشہ غیر متعصبانہ رہا۔ چنانچہ طب یونانی اور آیورویدک کا میل ہندوستان کی سرزمین پر ہی نہیں، بلکہ عرب کے ریگستانوں میں پیدا ہوا اور اس طرح یہ فن نیم ہندوستانی حیثیت اختیار کرکے ہندوستان پہنچا۔ مغلوں کے دور حکومت میں گنگ و جمن کی سرسبز فضائیں اسے خوب راس آئیں۔ ہمالیہ کی بیش قیمت ادویہ نے لاتعداد جڑی بوٹیوں سے اسے مالا مال کیا۔ بیرونی ادویہ کا بیش بہا خزانہ جو طب یونانی اپنے ساتھ لائی تھی، اس کے لیے ہندوستان کی سرزمین کچھ ایسی زرخیز ثابت ہوئی کہ رفتہ رفتہ گاؤزبان گیلانی، سیب سمرقندی، عناب ولایتی اور وج ترکی سب کی سب ہندوستانی ہو کر رہ گئیں اور یہ طب یونانی صحیح معنوں میں نہ یونانی رہی، نہ طب عربی بلکہ طب ہندوستانی ہو گئی۔

یہی طب، جو آج بھی اپنے قدیم تعلق کی بنیاد پر طب یونانی ہی کے نام سے معروف ہے، ہندوستان کے کونے کونے میں پھیلتی گئی۔ اس کے خوش سواد عرقیات، بلغم خیز اور مقوی معجونوں نے ہر کس و ناکس کا دل موہ لیا۔ دہلی کی حدود سے نکل کر دکن کی آخری حدوں اور مشرق و مغرب کے انتہائی سروں پر آپ کو اس قدیم فن طب کے چاہنے والے ملیں گے۔ برہان پور، جہاں میں آپ جیسے جلیل القدر حضرات کا آج خیر مقدم کر رہا ہوں، عہد مغلیہ میں، دہلی سے دکن جاتے ہوئے، ایک دروازے کی حیثیت رکھتا تھا۔ یہاں نہ صرف فوجی، بلکہ ملکی مصلحتوں کی بنا پر بڑے بڑے حاکم اور مقتدر اہل حکومت کا قیام رہا ہے۔ اس ضمن میں مرزا عبد الرحیم خان خاناں کا نام کبھی فراموش نہیں کیا جا سکتا۔ اس کی علم دوست کشش نے امام طب حکیم ارزانی اور حکیم مصری جیسے چوٹی کے حکمار کو برہان پور بلوایا۔ ان حضرات کا طبی فیض مدتوں کار، عوام بغیر معاوضہ کے تشخیص و تجویز کے مراحل سے گذر کر صحت حاصل کرتے رہے، بلا معاوضہ سینکڑوں طالبان فن سیراب ہوتے رہے اور یہ سلسلہ عرصہ دراز تک قائم رہنے کی وجہ سے آج برہان پور کا بچہ بچہ یونانی علاج کا دلدادہ ہے۔

برہان پور کی تاریخ میں پل والا طبی خاندان ہرگز بھلایا نہیں جائے گا، جس کے بانیٔ اوّل کا اسم گرامی شری سدا شیو پنساری تھا، بعہد شہنشاہ ہمایوں بقید حیات تھے اور فن میں ید طولیٰ رکھتے تھے۔ اس کے بعد اس قدیم طبی خاندان کے حالات پردۂ گمنامی میں ہیں۔ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ کسی زمانے میں آگ لگ جانے سے پرانا طبی ریکارڈ نذر آتش ہو گیا۔ پھر بھی نرائن داس پل والے جو سندھیا شاہی دور میں گذرے ہیں، ان کے بعد سے آج تک کا سلسلہ وار ریکارڈ موجود ہے، جو عنقریب کتابی شکل میں شائع ہونے والا ہے۔ حکیم صاحب موصوف کے عہد میں حکومت وقت نے آپ کی بے لوث طبی خدمات کے پیش نظر موضع کھامنی میں کافی زمین آپ کو عطا کی تھی۔ اسی خاندان کے نامور طبیب حکیم ٹیکم داس صاحب آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کے نائب صدر رہ چکے ہیں۔ آپ ہی کے زمانے میں ۱۹۱۶ء میں ملن وید سکریٹری آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس حیدرآباد جاتے ہوئے برہان

تشریف لائے تھے اور آپ ہی کے ایما سے برہان پور میں آیورویدک اینڈ یونانی طبی بورڈ کا اہتمام عمل میں آیا۔ حکیم کشن داس صاحب آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کے جوائنٹ سکریٹری رہ چکے ہیں۔ آپ کے زمانے میں یونانی طبی بورڈ کی دوبارہ تشکیل عمل میں آئی۔ آپ کے برادر بزرگ حکیم منی داس صاحب آج بھی اطبا برہان پور میں ممتاز حیثیت رکھتے ہیں اور آپ ہی کے فرزند جمیل حکیم ناتھورام صاحب پل والے ضلع نماڑ یونانی طبی کانفرنس کے صدر ہیں جو آپ کے سامنے بھولی بھالی صورت بنائے بیٹھے ہیں۔ یہی حضرات ہیں جن کی پرخلوص کوششوں سے برہان پور کا طبی وقار آج بھی قائم ہے۔ ان کے علاوہ حکیم حمید الدین دہلوی ثم برہان پوری عرف نواب صاحب کے نام اور کارناموں سے برہان پور کا ہر کس و ناکس آگاہ ہے۔ آج بھی بابائے طب الحاج حافظ محمد صدیق صاحب باوجود اپنی گوشہ نشینی کے طب یونانی کا ماویٰ و ملجا بنے ہوئے ہیں۔

حضرات آپ نے برہان پور کی سڑکیں ملاحظہ فرمائی ہیں۔ گرد و گرما گدا و گورستان کی زندہ تاویل اور کیا ہو سکتی ہے۔ یہی بستی ہے، جو حصار شہر کے علاوہ کئی میل اطراف میں آباد تھی، جس کی آبادی ۵،۷ لاکھ کے قریب تھی۔ سلاطین فاروقیہ کا دارالسلطنت ہونے کی وجہ سے سینکڑوں آثار قدیمہ آج بھی موجود ہیں، لیکن قریب قریب سب کس مپرسی اور بے توجہی کا شکار ہیں۔

میرے عزیز دوستو!

ہمارے سر سے غلامی کا سایہ ختم ہو چکا ہے۔ ہماری آزاد فطرت جو غلامی میں بھی سرفروشانہ روش کی علمبردار تھی، اکثر بغاوت کے قید و بند کی چہار دیواری میں محصور کی گئی، تیغ و تفنگ سے ہمارے سر پر غرور لائے گئے، ہمارے سینے چھلنی کیے گئے، لیکن بالآخر فطرت آزاد تھی، آزاد ہو کر رہی۔ آج ہمیں فخر ہے کہ حکومت ہماری ہے، مسائل ہمارے ہیں اور ہم ہی کو ان کا مناسب حل تلاش کرنا ہے۔ یہ صحیح ہے کہ آج ہمارے ملک کے پیش نظر گوناگوں مسائل ـــــ ہیں، لیکن ان میں قومی صحت کا مسئلہ سب سے اہم ہے۔

مجھے نہایت قلق کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ اس مسئلہ کی طرف ہمیشہ غیر ملکی زاویۂ نگاہ سے غور کیا جاتا رہا ہے۔ ہمیں جدید تقاضوں سے انکار نہیں، مختلف پیچیدگیوں کے لحاظ سے جدید آلات سے فائدہ اٹھانے میں کوئی عار نہیں، پھر بھی کلیتہً اس مسئلہ کو غیروں کے رحم و کرم پر نہیں چھوڑا جا سکتا، آنجہانی شہید وطن مہاتما گاندھی جنہوں نے فروری ۱۹۲۱ء میں طبیہ کالج دہلی کا افتتاح فرمایا تھا، ہمیشہ طب یونانی اور دیسی طریقہ علاج کے زبردست حامی رہے۔ ان کا عین منشا یہی تھا کہ ملک آزاد ہو اور ملک کا علمی و فنی ذخیرہ روز افزوں ترقی کرے۔

حکیم اجمل خاں اعظم، بانئ طبیہ کالج، جن کی قوم پرستی سے سر مو کسی کو اختلاف نہیں ہو سکتا، کیا حاذق الملک جیسا خطاب انہوں نے محض ملکی وقار کے پیش نظر واپس کرنے میں ذرا بھی تامل فرمایا! قوم نے ان سے کہا تھا، ہمارا ساتھ دو ہم کئی کالج بنا سکتے ہیں۔ حکیم صاحب موصوف نے قوم کا ساتھ دیا۔ یہ واقعہ تقریباً ۱۹۲۰ء کا ہے۔ ہماری قوم پرست حکومت، ہماری کانگریس گورنمنٹ، وہ کانگریس جس کے صدر خود آنجہانی مرحوم حکیم اجمل خاں رہ چکے ہیں، آج ۱۹۵۷ء تک کتنے کالج بنا سکی؟ اجمل خاں کی قوم پرستی ملاحظہ کیجیے، کالج تیار ہوتا ہے، افتتاح کی ضرورت ہوتی ہے، چاہتے تو وائسرائے تک آ سکتے تھے، لیکن افتتاح ایک درویش صفت ہستی یعنی مہاتما گاندھی کے نیک ہاتھوں سے ہوتا ہے۔

آج معاملہ قطعی برعکس ہے۔ زبانی ہمدردی اور دیسی طبوں کی خوبیاں تو سب ہی گنگناتے ہیں، لیکن اس فن کی افادیت کے پیش نظر اس پر معمولی سے معمولی رقم بھی خرچ کرنا حکومت گوارا نہیں کرتی۔ کیوں؟ شاید وہ یہ سمجھتے ہوئے ہے کہ یہ فن بڑی حد تک محدود فن ہے، زمانے کے تقاضوں پر حاوی نہیں ہو سکتا۔ میں پوچھتا ہوں کہ چیچک، جو ایک متعدی مرض ہے، اس کے ٹیکے کی ایجاد کہاں ہوئی! تپ دق کا علاج طب یونانی اور آیورویدک کے شاستروں میں کس قدر وضاحت اور باقاعدگی کے ساتھ ہے۔ علاج بالادویہ کے معاملہ میں طب مغربی کیا اس کے آگے ترقی کر سکی ہے، سوائے اس کے کہ سرجری کی مدد سے ہم کسی حد تک مریض دق کو نیم مردہ حالت میں زندہ رکھ سکیں! سرطان کے مرض میں جدید طب کس بری طرح ناکام ہے۔ جذام کا علاج یونانی اور آیورویدک میں جس آسانی سے کیا جا سکتا ہے، ڈاکٹری علاج اس کے مقابلہ میں کس قدر گراں اور بے سود ثابت ہو چکا ہے!

برادران عزیز!

یہ سب کچھ کیا ہے؟ صرف ایک نظریاتی اختلاف ہے۔ ایک دوا جس کے متعلق آپ کو یقین ہو چکا ہے کہ مختلف مریضوں پر آزمائی جا چکی ہے اور امریکہ یا یورپ کی فرم نے اسے تیار کیا ہے، آپ آنکھ بند کر کے اس پر ایمان لے آتے ہیں، اس لیے کہ یوروپین فرم کے متعلق آپ جانتے ہیں کہ وہ جدید آلات اور ہر قسم کی سہولتوں سے آراستہ ہے۔ ان کے ڈاکٹروں کے متعلق آپ کو کوئی شبہ نہیں، یہ مستند کالجوں سے فارغ ہیں۔ اس کے برعکس کسی دیسی دوا کے متعلق آپ کا ذہن فوراً حکیم کی بے بضاعتی کی طرف رجوع ہو جاتا ہے۔ اس کے عمل میں آپ کو سوائے چند ٹوٹے پھوٹے ٹھیکروں اور بوتلوں کے کچھ نظر نہیں آتا۔ پھر ان حالات میں آپ کس طرح حکیم یا وید پر یا اس کی پیش کردہ دوا پر بھروسہ کر سکیں گے؟ ہرگز نہیں کر سکتے لیکن آپ کا دل ضرور گواہی دیتا ہے کہ ان شکستہ حال فقیروں کی جھولی میں کچھ ہے ضرور، اگر ہے تو واقعی اسے آزمانا چاہیے۔ کس طرح؟ صرف یہ کہہ کر کہ تمہیں ترقی کرنا چاہیے،

زمانے کا ساتھ دینا چاہیے۔ جدید تشخیصی آلات، ریسرچ اور دیگر علمی معلومات سے آگاہ ہونا چاہیے۔ بجا ہے، درست ہے، لیکن اتنی جرأت رندانہ اگر بار خاطر نہ گذرے تو کیا میں یہ پوچھنے کی ہمت کر سکتا ہوں کہ ہماری جمہوری سرکار نے دونوں پنجسالہ منصوبوں کے تحت ہمارے لئے کتنے معیاری کالج کھولے، کتنے شفاخانے تیار کرائے اور کتنے فیصدی سالانہ حکیم اور وید ٹرینڈ کرنے کا پلان تیار کیا ہے!

ہمارے نام نہاد نیم سرکاری یا پبلک کالج کن حالات میں سسک رہے ہیں؟ کیا کسی صوبے کے ڈائرکٹر آف ہیلتھ یا منسٹر آف ہیلتھ کو ان کے نظام تعلیم، ان کی خوبیوں اور دیگر ضرورتوں کا کبھی خیال بھی آتا ہے؟ کیا ایلوپیتھک شفاخانوں کی طرح ششماہی یا سالانہ ان کی باقاعدہ جانچ کی جاتی ہے؟ کیا کبھی حکیموں اور ویدوں کے مطب کا جائزہ لیا جاتا ہے؟ یہ ضرور ہے کہ اکثر صوبوں میں بورڈ آف ایورویدک اینڈ یونانی سسٹم آف میڈیسن کے تحت انسپکٹر مقرر ہیں، لیکن کبھی گورنمنٹ نے ان کی رپورٹ کی پرواہ کی ہے؟ کیا بھوپال کا آصفیہ طبیہ کالج آپ اپنی موت مرا ہے یا اسے مارا گیا ہے؟ اس کے نام نہاد صدر شفاخانے کا نظام ادویات کا اسٹاک کسی ہیلتھ ڈپارٹمنٹ کے آفیسر نے خود جا کر ملاحظہ کیا ہے؟ معاملات بالکل برعکس ہیں۔ گورنمنٹ کو یہ رپورٹ تو بآسانی مل جاتی ہے کہ اسٹاف ناکارہ ہے، تخفیف ضروری ہے، لیکن اس ناکارہ پن کا سبب کیا ہے؟ کون غور کرے! کیا ہم ان شفاخانوں کو ان کی ضرورت کے مطابق اسٹاک ادویہ فراہم کرتے ہیں؟

میرے محترم بزرگو!

شاید طبی درد فن کی لاج اور جذبات کے سیلاب نے مجھے اپنے مقصد سے کوسوں دور کر دیا ہے۔ میں دراصل خیر مقدم کا خوشگوار فرض ادا کرنے کھڑا ہوا تھا، لیکن جس مقصد کے تحت یہ آل انڈیا اجلاس منعقد ہو رہا ہے، وہ بہت تشنہ رہ جاتا ہے اگر حقائق سے چشم پوشی کروں۔ شکایت اسی سے کی جاتی ہے، جسے اپنا سمجھا جائے۔ حکومت اپنی ہے اور شکایت بھی اپنے ہی فن کی ہے۔ کاش ہماری حکومت تھوڑی توجہ سے کام لے اور اس چیز کو محسوس کرے کہ واقعی اگر ہندوستان کی میراث کے طور پر یہ فن ہمارے ہیں اور مفید ہیں تو ان کی زندگی کے لیے کچھ نہ کچھ کرنا ضروری ہے۔ صرف حکیموں اور ویدوں کو مورد الزام قرار دے کر آپ اپنے فرض منصبی سے سبکدوش نہیں ہو سکتے۔ ساتھ ہی حکیم بھائیوں سے بھی میں عرض کرونگا کہ وہ اپنا معیار قایم کرنے کی کوشش کریں۔ یہ ضرور ہے کہ زمانے کے تقاضوں کو وہ اپنی غربت اور افلاس کے سبب پورا نہیں کر سکتے۔ پھر بھی انہیں اگر فن کو زندہ رکھنا ہے تو بہت کچھ خدمت کرنی ہوگی۔ آپ شاہی نسخہ جات اور مقوی باہ معجونوں سے گزر کر "تپ دق" "جذام" "انفلوئنزا" اور اسی قبیل کے عام امراض کا علاج اور وہ بھی علاج شافی تلاش کیجیے۔ صرف دو چار لفظوں پر کسی نسخہ کی کامیابی کی کوئی سند نہیں۔ اگر آپ کے پاس واقعی ایسے مجربات ہیں، جو بڑی حد تک عوام کو فائدہ پہنچا سکیں تو بلا تکلف انہیں عام کیجیے۔ خلق خدا کو فائدہ پہنچایئے اور گورنمنٹ کو مجبور کیجیے کہ وہ آپ کے علاج کا ہر سائنٹفک طریقہ پر امتحان کرنے کے بعد خود عوام میں فروغ دے۔ یہ چیز آپ کی ہوگی۔ آپ کی قوم اور آپ کی حکومت دونوں اس پر ناز کریں گے۔

طب ہندوستانی زندہ باد! طب یونانی پائندہ باد!

طب یونانی کی اہمیت

(۱) طب یونانی ایک قدیم، آزمودہ، جامع، سادہ اور معتدل طب ہے۔

(۲) طب یونانی کے اصول نہایت ٹھوس اور سائنسی بنیادوں پر مبنی ہیں۔

(۳) طب یونانی انسانی امزجہ کے فطری اختلافات پر نظر رکھتی اور اصلاح و علاج میں ان کو پوری طرح ملحوظ رکھتی ہے۔

(۴) اس وقت جو طب طب یونانی کہلاتی ہے درحقیقت وہ کئی طبوں کی جامع روح یا ان کا عطر ہے جس کو علم و کمال اور عرق ریزی کے ہاتھوں نے نچوڑا اور نتھار کر مصفی اور مجلی کیا ہے۔ اسی لیے ہم اسے طب مشرقی کہنا چاہتے ہیں۔

(۵) طب یونانی اسی ملک کی جڑی بوٹیوں، نباتات و معدنیات کے ذریعہ ملک کی دوائی ضروریات پوری کر سکتی ہے بلکہ کرتی ہے۔

(۶) طب یونانی کو ہمارے معظم اسلاف نے اپنے خون جگر سے ارتقاء کی اس منزل تک پہنچایا ہے کہ آج بھی اس کی شفا بخشی مسلم ہے۔

(۷) طب یونانی اس ملک کے باشندوں کے مزاج سے اتنی ہم آہنگ اور اتنی موافق ہے کہ کوئی دوسری طب کسی درجے میں بھی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔

(۸) طب یونانی ہمارے ملک کا قیمتی زرمبادلہ (فارن ایکسچینج) بچانے کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو دوسرے ضروری کاموں میں استعمال ہو سکتا ہے اور ہونا چاہیے۔

(۹) ڈاکٹروں کی تعداد ملک میں ان کی ضرورت کے اعتبار سے اتنی کم ہے کہ سالہا سال کی تگ و دو کے بعد بھی درس گاہیں مطلوبہ تعداد میں ڈاکٹر پیدا نہیں کر سکتیں۔

(۱۰) طب یونانی دوسری تمام مستند و مقبول طبوں کے مقابلے میں ارزاں اور صحیح علاج کرتی ہے۔

سپاس نامہ

بخدمت عالی جناب متھرا پرشاد صاحب دوبے۔ نائب وزیر صحت مدھیہ پردیش

من جانب :- استقبالیہ کمیٹی اجلاس سالانہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس منعقدہ برہان پور (مدھیہ پردیش)

جناب والا :

ہم نہایت مسرت اور احترام کے ساتھ آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں اور یقین رکھتے ہیں کہ آپ کی تشریف آوری طبی کانفرنس کی کامیابی اور سربلندی کی ایک اہم علامت ہے۔ آپ نے ہمارے طبی وفد کی درخواست پر اپنی مصروفیات کے باوجود اس اجلاس میں تشریف لاکر اس کی اہمیت بڑھانے کے لیے جو زحمت گوارا فرمائی ہے، اس کا شکریہ ادا کرنا ہم اپنا پہلا اور خوشگوار فرض خیال کرتے ہیں۔

جناب والا !

ہمیں اس حقیقت کے دہرانے میں خوشی اور فخر کا احساس ہوتا ہے کہ جس تاریخی سرزمین پر یہ کانفرنس ہو رہی ہے، وہ ایک ایسا مقام ہے، جس نے ہندوستان میں جمہوریت کے احساس کو ابھارنے اور پھیلانے میں زبردست حصّہ لیا ہے یہاں عرصہ تک عہد اکبری کے مشہور سپہ سالار عبدالرحیم خان خاناں کا قیام رہا ہے اور خان خاناں وہ شخص ہے جس نے ہندی، سنسکرت اور مختلف ملکی اور غیر ملکی زبانوں میں کمال پیدا کر کے ثابت کیا کہ عوامی شاعر اور ادیب کو ہر زبان سے محبت ہوتی ہے اور تمام زبانیں اس کے اظہارِ خیال کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔ وہ ایک زبان سے روشنی حاصل کر کے دوسری زبان کو بھی جگمگا دیتا ہے۔ خان خاناں جہاں ظہوری نظیری نیشاپوری اور دوسرے فارسی شاعروں کی سرپرستی کرتا تھا وہاں بابا تلسی داس، سور داس اور دوسرے ہندی شاعروں کی بھی عزت کرتا تھا۔ ان باتوں سے اس کی جمہوریت پسند فطرت کا پتہ چلتا ہے اور موجودہ جمہوری دور میں ہم نہایت فخر کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ برہان پور کو یہ عزت حاصل ہے کہ اسکی زرخیز سرزمین سے اس پودے نے سر ابھارا، جس کے میٹھے اور رسیلے پھلوں کی طرف آج ساری دنیا کی آنکھیں لگی ہوئی ہیں۔

جناب والا !

برہان پور کا ماضی اور اس کی تاریخ نہایت شاندار ہے۔ اس کے چپّے چپّے پر ایک عظیم تاریخی داستان لکھی ہوئی ہے۔ اسی کے ساتھ یونانی طب سے بھی اس کا رابطہ بہت پرانا ہے۔ یہاں ان گنت حکیموں نے خان خاناں کے دامن تربیت سے اپنے جوہروں سے گمنامی کا غبار صاف کیا اور پھر دربار شاہی تک پہنچ کر ہمارے ملک کی نہ صرف طبی، بلکہ ملکی اور سیاسی تاریخ میں بھی ایک بلند مقام حاصل کیا۔ یہی وجہ ہے کہ آل انڈیا طبی کانفرنس کے لیے ہم نے برہان پور کا انتخاب کیا۔

جناب والا!

مختصر طور پر ہم آپ کی توجہ صوبہ کے اہم اور بنیادی طبی مسائل کی جانب مبذول کرانا چاہتے ہیں۔ سب سے پہلے ہمیں آصفیہ طبیہ کالج بھوپال کا ذکر کرنا ہے۔ یہ کالج سارے ملک میں اپنی فنّی اہمیت کے لحاظ سے مشہور تھا۔ گذشتہ نصف صدی میں اس نے سینکڑوں باکمال طبیب پیدا کیے، جو نہ صرف ہندوستان بلکہ بیرونِ ہند میں بھی کالج کا نام روشن کرتے رہے اور اس طرح آصفیہ طبیہ کالج بھوپال نے دوسرے ممالک سے ہندوستان کی تہذیبی روایات کا رشتہ قائم کرنے کی بنیاد رکھی۔ افسوس ہے کہ سنہ ۱۹۵۱ء میں اس کالج کو توڑ دیا گیا اور اس کے ساتھ نصف صدی کی فنّی اور تہذیبی تاریخ مٹ کر رہ گئی۔ یہ ایسا اندوہناک علمی حادثہ تھا جس کو دہراتے ہوئے ہماری آنکھیں بھیگ جاتی ہیں۔ کسی جمہوری ادارے کو اس طرح ختم کر دینا جمہوریت کی چھاتی میں ناسور بنا دینے کی برابر ہے۔ موجودہ صورت میں ہمارے صوبہ کے اندر کوئی طبی کالج نہیں ہے۔ اس وجہ سے فنِ طب حاصل کرنے والوں کو بڑی دشواریاں پیش آتی ہیں۔ دیسی طب کی مقبولیت کے پیش نظر ضرورت ہے کہ آصفیہ طبیہ کالج کو دوبارہ زندہ کر کے تاریخ کے اس زخم کو مندمل کیا جائے، جس کا درد جمہوریت کے احساس میں اب تک موجود ہے۔ اسی کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ بھوپال میں محکمہ طبابت کے زوال اور انحطاط کے اسباب کی طرف فوری توجہ کی جائے۔ بھوپال میں عرصہ سے یہ محکمہ قائم ہے اور اب تک مستقل جداگانہ وجود رکھتا تھا۔ اگرچہ اس کی نگرانی میڈیکل ڈیپارٹمنٹ ہی کے سپرد تھی، لیکن محکمہ کا فنّی اور انتظامی نظام ایک ایسے افسر سے متعلق تھا جو اپنے فن کا ماہر ہوتا تھا اور محکمہ کو فنی ضروریات کے مطابق چلانے کا ذمہ دار تھا۔ دوا سازی اور دوسرے امور میں کوئی غیر فنی ہاتھ نہ تھا۔ آج صورتِ حال بالکل مختلف ہے افسر محکمہ سے تمام اختیارات چھین لیے گئے ہیں جس کی

وجہ سے محکمہ کی افادیت، بلکہ زندگی کے ذرائع محدود ہو چکے ہیں اور اس کی کوئی فنی اہمیت باقی نہیں رہی۔ اب یہ محکمہ دم توڑتے ہوئے بیمار کی مانند ایڑیاں رگڑ رہا ہے۔ ہندوستان کی حکومت ایک ایسے جمہوری کردار کی مالک ہے، جس کے دامن میں تمام دیسی علوم و فنون کو نہ صرف پناہ ملنی چاہیے بلکہ باوقار زندگی کی فضا بھی حاصل ہونی چاہیے۔ طب یونانی ایک ایسے زخمی کی حیثیت رکھتی ہے، جس کو صدیوں تک بدیسی سامراج نے کچلا اور روندا ہے۔ آج وہ اپنے ملک کی حکومت سے اپنے رستے ہوئے زخموں کے لیے مرہم مانگ رہی ہے اور ہمیں یقین ہے کہ ہماری حکومت کا جمہوری کردار جلد ہی اس کی درخواست پر توجہ کرے گا۔ ہمارے نزدیک سیکولر اسٹیٹ کی یہی ایک زندہ خصوصیت ہے۔

جناب والا!

ہم تمام علوم اور فنون کا احترام کرتے ہیں اور سائنس کی طاقت کو جھٹلانے کی کبھی جرأت نہیں کر سکتے۔ ہم ویدک اور ایلوپیتھک، بلکہ ہومیوپیتھک طریق علاج کو بھی اہلِ ملک کے لیے پیامِ راحت خیال کرتے ہیں، مگر اس المناک حقیقت کو بھی نہایت تکلیف کے ساتھ محسوس کرتے ہیں کہ مدھیہ پردیش میں ایلوپیتھک اور ویدک کے متعدد کالج موجود ہیں اور یونانی طب کا ایک کالج بھی نہیں ہے ہم سمجھتے ہیں کہ عوامی اور جمہوری تقاضوں کے پیش نظر یہ ایک زبردست کوتاہی ہے۔ ہم درخواست کرتے ہیں کہ آصفیہ طبیہ کالج کو دوبارہ جاری کرنے کے ساتھ ہی جبل پور اور اندور میں بھی طبیہ کالج قائم کیے جائیں اور ان میں یونانی طب کے ماہرین کو پرنسپل کی حیثیت سے مقرر کیا جائے۔ ان کالجوں میں تعلیم کی وہی سہولتیں فراہم کی جائیں، جو اسی معیار کے کسی ایلوپیتھک کالج کو حاصل ہوں۔ اندور میں سابقہ حکومت کے زمانہ سے طبیہ کالج کے قیام کا مسئلہ زیر بحث ہے۔ جب تک صوبہ کے ان مقامات پر طبیہ کالج جاری نہ ہوں حکومت مدھیہ پردیش ایک ایسی رقم بطور اسکالرشپ منظور کرے۔ جو کم سے کم پچاس طالب علموں کی طبی تعلیم کے لیے کافی ہو۔ اسکالرشپ کی یہ رقم صرف عبوری دور کے لیے ہوگی اور کالجوں کے قائم ہوتے ہی تمام طالب علموں کو واپس بلا لیا جائے گا۔

جناب والا!

مدھیہ پردیش کی جنتا یونانی طریق علاج کو نہ صرف پسند کرتی ہے بلکہ صدیوں سے یہ طریق علاج اس کی فطرت اور عادت میں داخل ہے۔ ایسی صورت میں ہماری یہ مانگ عوامی مطالبہ کی حیثیت رکھتی ہے کہ مدھیہ پردیش کے ہر ایسے قصبہ اور شہر میں، جس کی آبادی چالیس ہزار افراد پر مشتمل ہو، ایک فری یونانی ڈسپنسری کھولی جائے، جس میں ایک طبیب، ایک دواساز، ایک ڈریسر، ایک دایہ اور ایک کلرک تعینات کیا جائے اور دواؤں کا بجٹ اتنا مقرر کیا جائے، جو ضروریات کے مطابق عمدہ معیار کی دوائیں مفت تقسیم کرنے کے لیے کافی ہو۔ برہان پور میں انفلوئنزا کے زمانہ میں ایک فری یونانی ڈسپنسری کھولی گئی تھی، جس سے یہاں کے عوام کو کافی فائدہ پہنچا تھا۔ ضرورت ہے کہ برہان پور میں صوبائی حکومت جلد ہی ایک فری یونانی ڈسپنسری قائم کرے اور میونسپل بورڈ کو بھی اس قسم کے یونانی علاج کے شفاخانے کھولنے کی جانب متوجہ کرے۔

جناب والا!

حکیموں کا رجسٹریشن عرصے سے بند ہے۔ اس ضروری مسئلہ پر بھی ہم آپ کی ہمدردانہ توجہ مبذول کرانے کی جرأت کرتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ جو حکیم سابقہ حکومتوں کے زمانہ میں رجسٹرڈ ہو چکے ہیں، ان کو نئی حکومتوں کے لیے بھی رجسٹرڈ تسلیم کیا جائے، نیا رجسٹریشن نرم شرائط کے ساتھ بہت جلد جاری کیا جائے۔ اس سلسلہ میں طبی کنونشن برہان پور کے ریزولیوشن منظور شدہ اپریل ۵۶ء کا پورا لحاظ رکھا جائے اور رجسٹرڈ حکیموں کو وہی حقوق دیے جائیں جو ڈاکٹروں کو حاصل ہیں۔

جناب والا!

ہم نے آپ کا بہت زیادہ قیمتی وقت صرف کیا اور اسی نسبت سے آپ کی سمع خراشی بھی کی لیکن دردِ دل اور غمِ دنیا کا تقاضہ تھا کہ ہم آپ کے سامنے ان تمام جذبات کا اظہار کر دیتے جو زبان کو قوتِ گویائی اور قلم کو طاقتِ تحریر دے رہے تھے۔ آپ نے جس توجہ سے ہماری معروضات کو سنا ہے ہم دل کی گہرائی سے اس کا شکریہ ادا کرتے ہیں اور امید کرتے ہیں کہ آپ کی توجہ سے مدھیہ پردیش میں حکیموں کے حقوق ہمیشہ محفوظ رہیں گے۔

آخر میں ایک بار اور ہم آپ کا پورے احترام کے ساتھ شکریہ ادا کرتے ہیں۔

ہم ہیں آپ کے ہمیشہ خیر خواہ
اراکین و ممبران استقبالیہ کمیٹی

سالانہ اجلاس آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس، برہان پور (مدھیہ پردیش)

طبیب اور خدمت خلق

انسان سے محبت کرنا اور اس کی خدمت کرنا خدا سے محبت کرنا ہے۔ خدا خود اپنی مخلوق سے محبت کرتا ہے اس لیے بھی مخلوق کی محبت و خدمت عین خالق کی محبت ہے اور جا معہ سے زیادہ اطباء پر مخلوق کی خدمت کا بار ہے اور وہ خدمت جس میں ہمدردی و حقیقت اور خلوص و ایثار کے عناصر شامل نہ ہوں خدمت نہیں بلکہ محض تن پروری ہے۔

رپورٹ سالانہ آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس

جو کانفرنس کے سالانہ اجلاس منعقدہ ۲۷، ۲۸، ۲۹ دسمبر ۱۹۸۸ء برہان پور (مدھیہ پردیش) میں پڑھ کر سنائی گئی

حضرات! جیساکہ گزشتہ سالانہ اجلاس کرنول کی رپورٹ میں عرض کیا گیا تھا کہ مجدد طب مسیح الملک حکیم اجمل خاں مرحوم نے ۱۹۰۶ء میں آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی بنیاد ایسے وقت ڈالی تھی، جب کہ ہندوستان میں آیورویدک دم توڑ رہی تھی اور یونانی بھی مضمحل ہوگئی تھی اور کوئی جماعت ویدوں یا حکیموں کی ان دیسی طبوں کے حق میں آواز اٹھانے والی نہ تھی۔ انگریزی حکومت نے اندیسی اندر ان طبوں کو قانونی طور پر ختم کرنے کے لیے بمبئی و مدراس میں داغ بیل ڈالنی شروع کردی تھی۔ مسیح الملک مرحوم کی دوررس نظر نے اس حقیقت کو سمجھ کر ویدوں اور حکیموں کی مشترکہ جماعت آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کو قائم کرکے اس کے پلیٹ فارم سے حکومت وقت کو للکارا اور پھیلائی ہوئی ریشہ دوانیوں کا تار پود بکھیر کر رکھ دیا۔ مسیح الملک مرحوم کی زندگی میں یہ جماعت بہت زور کے ساتھ کام کرتی رہی، مگر مرحوم کے زمانۂ حیات میں ہی کچھ دنوں کے بعد ویدصاحبان نے علیحدہ خالص آیورویدک جماعتیں قائم کرنی شروع کردیں، اور رفتہ رفتہ آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس سے کنارہ کش ہوتے چلے گئے۔ تاہم یہ مشترکہ جماعت مسیح الملک مرحوم کے بعد بھی ۱۹۴۷ء کے انقلاب سے پہلے تک برابر کام کرتی رہی۔ آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا سب سے آخری کارنامہ وہ میمورنڈم تھا، جو اس کے جنرل سکریٹری صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب نے انٹیرم گورنمنٹ کے زمانہ میں ۱۰-۱۱-۱۲ اکتوبر ۱۹۴۶ء کو منعقد ہونے والی ہیلتھ کانفرنس کے موقع پر مرکزی وزیر صحت سر غضنفر علی خاں اور دیگر صوبوں کے وزراء صحت کو پیش کیا تھا اور جس کی بناء پر ہیلتھ کانفرنس نے اپنی ۱۲ اکتوبر کی میٹنگ میں آیورویدک اور طب کی ترویج و ترقی کا ریزولیوشن منظور کیا تھا۔ ۱۹۴۷ء کے فسادمیں آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا دفتر، جو طبیہ کالج قرول باغ میں واقع تھا، تباہ ہوگیا اور چالیس سال کا بیش قیمت ریکارڈ اور ہزاروں نایاب کتابیں برباد ہوگئیں۔ اس کے روح رواں جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب اور دیگر تمام اطباء کو بھی قرول باغ کو، جو طب یونانی کا مرکز تھا، خیرباد کہنا پڑا، بیشتر اطباء کو دہلی بھی چھوڑنی پڑی۔

الغرض ۱۹۴۷ء کے انقلاب اور تقسیم ملک کے بعد اطباء یونانی کا شیرازہ منتشر ہوگیا تھا اور ہندوستان میں حکومت وقت کی بے التفاتی کے باعث طب یونانی ہر جگہ کس مپرسی کی حالت میں تھی۔ کسی آل انڈیا جماعت کے نہ ہونے کی وجہ سے صوبائی اور مقامی جماعتوں پر جمود اور بے عملی چھائی ہوئی تھی۔ ان حالات کو ہر ذی ہوش طبیب محسوس کرتا تھا، لیکن کوئی چارۂ کار نظر نہ آنے کی وجہ سے خاموش تھا۔ وقت کے ساتھ ساتھ اطباء کا یہ احساس بھی بڑھتا گیا۔ بالآخر اطباء دہلی نے ان حالات کی نزاکت کو خاص طور پر محسوس کیا اور طبی ایسوسی ایشن صوبہ دہلی کی طرف سے تمام اطباء ہند کو مدعو کیا گیا۔ اس اجتماع میں ہر حصۂ ملک کے نمائندوں نے شریک ہوکر طب یونانی کے حال و مستقبل پر پوری طرح غور و فکر کرنے کے بعد آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے قیام کی تجویز منظور کی اور اطباء ہند کے اس نمائندہ اجتماع کے فیصلے کے مطابق آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس قائم ہوئی، جو ۱۹۵۲ء سے سرگرم عمل ہے اور اطباء ہند کی تنظیم اور ہندوستان میں طب یونانی کو سرکاری طب تسلیم کرانے کی جدوجہد کررہی ہے۔

آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے سالانہ اجلاس کرنول منعقدہ ۲۶-۲۷-۲۸ دسمبر ۱۹۸۶ء میں کانفرنس کی سالانہ رپورٹ میں اس کے چار سال کے کاموں کو پیش کیا جاچکا ہے۔ یہ بات آپ حضرات کے علم میں ہے کہ کرنول میں کانفرنس کا اجلاس خدا کے فضل سے بہت زیادہ کامیاب رہا، اجلاس سے فراغت کے بعد کانفرنس کے دفتر نے دہلی پہنچ کر اجلاس کی مختصر کارروائی ہندوستان بھر کے اخبارات اور طبی رسائل کو اشاعت کے لیے بھیجی۔ اس کے بعد ذرا مفصل روداد مرتب کرکے طبی رسائل میں اور مستقلاً دفتر کی طرف سے شائع کی گئی اور پھر اسے تمام طبی جماعتوں اور کانفرنس سے وابستہ اصحاب کے پاس بھیجا گیا۔ اس اجلاس کی منظور کی ہوئی تجویزیں ہندوستان کی مرکزی اور تمام صوبائی حکومتوں کو بھیجی گئیں۔ اجلاس کے بعد ابھی ان کاموں سے پوری فراغت نہ ہوئی تھی کہ دہلی میں دفعتاً وبائی یرقان پھوٹ پڑا۔ شہر میں روزانہ اموات ہونے لگیں، جس کی وجہ سے پبلک میں بہت زیادہ بے چینی اور ہراس پیدا ہوگیا۔ لہٰذا حکومت کی طرف سے یرقان کے مریضوں کے علاج معالجہ کی طرف خاص توجہ کی گئی اور دہلی کے بڑے بڑے ہسپتالوں میں یرقان کے مریضوں کے علاج معالجہ کا انتظام کیا گیا، لیکن چند ہی روز کے تجربے سے یہ بات ثابت ہوگئی کہ ہسپتالوں میں یرقان کے لیے کوئی شافی علاج نہیں۔ اس سے پبلک میں اور بھی زیادہ پریشانی بڑھ گئی۔ ان حالات نے ارباب کانفرنس کو اس مسئلہ کی طرف توجہ دینے کے لیے مجبور کیا۔ چنانچہ طے کیا گیا کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کو اس موقع پر آگے بڑھ کر یونانی طریقۂ علاج کے ذریعے یرقان پر قابو پانے کی کوشش کرنی چاہیے، اس کے لیے کانفرنس کی طرف سے گشتی شفاخانہ کا پروگرام بنایا گیا۔ عالی جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد دواخانہ

نے گشتی شفاخانہ کے لیے ہمدرد دواخانہ کی لاری عنایت فرمائی اور ہمدرد دواخانہ کی طرف سے دوائے یرقان کے نام سے ایک یونانی دوا بہت بڑی مقدار میں شیشیوں میں پیک کرا کر مریضوں میں مفت تقسیم کرنے کا حکم صادر فرمایا۔ اس گشتی شفاخانہ نے شہر کے تمام علاقوں میں گھوم پھر کر یرقان کے مریضوں کا مفت علاج کیا۔ گشتی شفاخانہ کا یہ سلسلہ ۷ر جنوری ۵۶ء سے ۲۱ر جنوری ۵۶ء تک پورے پندرہ روز جاری رہا۔ اس عرصہ میں یرقان کے ہزاروں مریضوں کا علاج کیا گیا، جس سے ۹۰ فی صدی مریض شفایاب ہوئے۔

فروری ۵۶ء میں بورڈ آف آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم دہلی اسٹیٹ کی طرف سے رجسٹرڈ ویدیا اور اطبا کے پاس نوٹس آئے کہ ۲۹ر فروری ۵۶ء تک رینول فیس داخل کر دی جائے ورنہ رجسٹریشن ختم کر دیا جائے گا۔ اس پر رجسٹرڈ ویدیا و اطبا میں بہت کھلبلی پیدا ہوئی اور کارکنان کانفرنس سے اس سلسلہ میں لوگوں نے ہدایات طلب کیں، چناں چہ فوراً آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے دفتر میں دہلی کے رجسٹرڈ ویدیا اور اطبا کا جلسہ بلایا گیا، جس میں متفقہ طور پر یہ طے کیا گیا کہ رینول فیس نہ دی جائے۔ اس فیصلہ کو اخبارات وغیرہ کے ذریعہ سے زیادہ سے زیادہ مشتہر کیا گیا اور بورڈ کے ممبران سے بھی اس فیصلہ کی تائید کرائی گئی۔ بورڈ کے ممبران کے ایک نجی جلسہ میں یہ طے کیا گیا کہ کوئی بورڈ کا ممبر رینول فیس نہ داخل کرے۔ چناں چہ بورڈ کے ممبران اور رجسٹرڈ ویدیا و اطبا کی اکثریت نے فیس نہیں داخل کی۔ اس کا یہ اثر ہوا کہ بورڈ نے رینول فیس کے خلاف متفقہ فیصلہ کر کے حکومت دہلی کے پاس بھیجا اور رینول فیس کی وصول یابی کو ملتوی کر دیا گیا اور اب تک رینول فیس نہیں طلب کی گئی اور امید ہے کہ آئندہ بھی نہیں طلب کی جائے گی۔

جنوری اور فروری میں مذکورہ مصروفیات کی وجہ سے کانفرنس کے بعض ضروری دفتری کاموں میں تاخیر ہو گئی اور قواعد و ضوابط میں ترمیم کا کام جلد نہ ہو سکا۔ مارچ میں اس سلسلہ میں آئین ساز کمیٹی کے متعدد جلسے ہوئے، جن میں دفعہ وار کانفرنس کے قواعد و ضوابط پر غور و خوض ہو کر متفقہ طور پر ضروری ترمیمات اور اضافات کو منظور کیا گیا اور پھر عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس کے حکم سے ترمیم شدہ قواعد و ضوابط شائع کر دیے گئے۔

۱۲ر اپریل ۵۶ء کو دہلی اسٹیٹ اسمبلی میں رینول فیس کی قانونی پوزیشن کو مضبوط بنانے کے لیے رجسٹریشن ایکٹ میں ترمیمی بل ہیلتھ منسٹر دہلی اسٹیٹ نے پیش کیا۔ اس موقع پر کانفرنس کے جنرل سکریٹری نے دہلی اسٹیٹ اسمبلی کے مختلف ممبران سے مل کر اصلی صورت حال ان کے سامنے رکھی اور انہیں اس بات کے لیے آمادہ کیا کہ وہ ہیلتھ منسٹر کے ترمیمی بل کی مخالفت کریں۔ اس کا بھی انتظام کیا گیا کہ بل پیش ہونے کے وقت زیادہ سے زیادہ حکیم و ویدیا اسمبلی ہال پہنچ کر خاموش احتجاج کریں۔ چناں چہ بل پیش ہونے کے وقت دہلی اسٹیٹ اسمبلی کی گیلریاں حکیموں اور ویدیوں سے بھری ہوئی تھیں اور جب بل پیش ہوا تو دہلی اسٹیٹ اسمبلی کے کانگریسی اور غیر کانگریسی ممبران نے اس کی مخالفت میں زبردست تقریریں کیں، جس کے جواب میں منسٹر نے اس بات کا وعدہ کیا کہ حکومت رینول فیس کے سلسلہ میں زیادہ سے زیادہ سہولت پیدا کرے گی اور موجودہ رینول فیس دس روپے سے گھٹا کر کم سے کم کر دی جائے گی۔ اس کے علاوہ پارلیمنٹ سے جنرل سکریٹری کانفرنس نے مل کر انہیں اپنا ہم خیال بنایا گیا، جس کے نتیجہ میں مئی ۵۶ء میں پارلیمنٹ کے سیشن میں ہیلتھ منسٹری کے بجٹ کے موقع پر دیسی طبوں کی حمایت میں زبردست تقریریں ہوئیں اور سابق ہیلتھ منسٹر کو جواب دینا مشکل ہو گیا۔ اس پر کانفرنس کی طرف سے پارلیمنٹ کے مقررین کو مبارکباد دی گئی اور کانفرنس کے جنرل سکریٹری جناب حکیم بی این شرما صاحب نے وقتاً فوقتاً ممبران پارلیمنٹ سے مل کر اس سلسلہ میں تبادلۂ خیال کیا، جس کی وجہ سے ممبران پارلیمنٹ کی توجہ دیسی طبوں کی حمایت کی طرف زیادہ ہو گئی۔

ان ہی دنوں میں پلاننگ کمیشن کی ایک میٹنگ ہوئی، جس میں ہندوستان کے مختلف صوبوں سے ہیلتھ منسٹروں کے نمائندے شریک ہوئے۔ اس موقع پر بی این شرما صاحب نے شری نندا صاحب وزیر پلاننگ کو توجہ دلائی کہ پلاننگ کے سلسلہ میں طب یونانی کو نظر انداز کیا جا رہا ہے۔ اس پر اس پلاننگ کمیٹی میں شرکت کے لیے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے نمائندوں کو بھی دعوت دی گئی۔ صدر الاطبا حکیم محمد الیاس خاں صاحب اور جناب حکیم بی این شرما صاحب نے پلاننگ کمیٹی کے جلسہ میں شرکت کی اور اس جلسہ میں جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب نے فرمایا کہ معلوم ہوتا ہے کہ کسی خاص پالیسی کے ماتحت ہر موقع پر اطبا اور طب یونانی کو نظر انداز کیا جا رہا ہے۔ حکیم صاحب کے جواب میں مسٹر نندا اور وزیر صحت راج کماری امرت کور صاحبہ نے فرمایا کہ ایسا نہیں ہے اور اس وقت تک جو کچھ فروگذاشت ہوتی ہے، اس کا ہمیں افسوس ہے۔

۱۵ر مئی ۵۶ء کو عالی جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس نے ترمیم شدہ قواعد و ضوابط کی روشنی میں از سر نو صوبائی تنظیم اور ابتدائی ممبران کا اعلان فرمایا۔ اس اعلان کے مطابق دفتر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس نے ابتداً ممبر سازی کے فارم طبع کرا کر بیس بیس فارموں کی جلدیں تیار کرائی ہیں، جو حسب طلب روانہ کی جا رہی ہیں۔

ترمیم شدہ قواعد و ضوابط کی تکمیل و اشاعت کے بعد ۱۰ر جون ۵۶ء کو عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس نے کانفرنس کے عہدے دا

اور ممبران ورکنگ کمیٹی کا انتخاب فرما کر اعلان فرمایا، جس کی اطلاع تمام عہدے داران اور ممبران کو دی گئی اور نئی ورکنگ کمیٹی کا پہلا جلسہ ۸ر جولائی ۱۹۵۶ء کو منعقد ہوا، جس میں صوبائی تنظیم وغیرہ کے سلسلہ میں صدر صاحب کانفرنس کے اعلان بابت ابتدائی ممبر سازی وغیرہ پر اظہار اطمینان کیا گیا اور ہندوستان کی تمام طبی جماعتوں اور اطباء سے اپیل کی گئی کہ کانفرنس کے تنظیم کے کام کو ہر جگہ جلد سے جلد مکمل کر کے آل انڈیا کانفرنس کے نظام کو باقاعدہ بنانے کی کوشش کی جائے۔ اس کے علاوہ بعض دیگر تجاویز منظور کی گئیں۔

پہلی ورکنگ کمیٹی کے بعد ترمیم شدہ قواعد و ضوابط کے مطابق ہندوستان بھر میں اطباء کی تنظیم کو مکمل کرنے کی کوشش اور سرگرمیاں تیز ہو گئیں۔ تمام صوبائی اور متعلقہ طبی جماعتوں کو قواعد و ضوابط بھیج کر از سر نو ابتدائی ممبر سازی کے بعد اطباء کو منظم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی۔ جیسا کہ عرض کیا جا چکا ہے۔ طبی جماعتوں اور کارکنوں کی سہولت کے پیش نظر مرکزی دفتر کی طرف سے ابتدائی ممبر سازی کے فارم چھپوا کر ان کی کاپیاں تیار کرائی گئیں تاکہ ہر جگہ کے کارکن منگا کر ان پر ممبر سازی کر لیں اور ابتدائی ممبر سازی کے بعد حسب قاعدہ مقامی و اضلاعی کمیٹیاں بنیں اور صوبائی جماعتوں کی تشکیل ہو۔ اس سے کام کی رفتار بڑھ گئی اور ہر صوبہ میں سرگرمی پیدا ہو گئی۔ ۔۔۔ فی تعداد میں ابتدائی ممبر سازی کی کاپیاں طلب کر کے کام شروع کر دیا گیا۔ اس نئے ڈھنگ سے کام شروع ہونے پر جہاں بعض ملحقہ جماعتوں کو شکوک و شبہات پیدا ہوئے، وہاں بعض غیر ملحقہ صوبوں میں از سر نو کام کرنے کا شوق اور ولولہ بھی پیدا ہوا۔ اس طرح ہر جگہ کام میں تیزی پیدا ہو گئی۔ ملحقہ جماعتوں کے شکوک و شبہات دور کیے گئے اور انہیں پوری طرح مطمئن کیا گیا۔ اسی مقصد کے لیے آخر نومبر ۱۹۵۶ء میں صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب، جناب حکیم خلیل الرحمٰن صاحب نائب صدر کانفرنس اور جناب حکیم پی این شرما صاحب جنرل سکریٹری کانفرنس نے جناب حکیم ناظر حسن صاحب نسیم کی دعوت پر جمعیۃ الاطباء کی ورکنگ کمیٹی کے اجلاس میں سہارنپور جا کر شرکت فرمائی۔ ان حضرات نے جمعیۃ الاطباء کے عہدے داران و ممبران کے تمام شکوک و شبہات دور کیے اور پھر جمعیۃ الاطباء یو پی نے کانفرنس کے پروگرام کے مطابق ابتدائی ممبر سازی کا کام شروع کر دیا۔

ترمیم شدہ قواعد کے مطابق از سر نو تنظیم کے آغاز سے اطباء بمبئی میں زبردست انقلاب پیدا ہوا۔ بمبئی میں عرصہ سے جمعیۃ الاطباء کے نام سے ایک جماعت قائم تھی، اس کا کانفرنس کے ساتھ باقاعدہ الحاق نہ تھا۔ اس جماعت پر عرصہ سے جمود طاری تھا، جس کی وجہ سے عام طور پر اطباء بمبئی مایوس اور شاکی تھے۔ ان ہی حالات کے نتیجہ میں بمبئی کے نوجوان اطباء کے اندر کچھ حرکت پیدا ہوئی اور نئے انتخاب میں کچھ نوجوان کارکن منتخب ہوئے۔ نئے کارکنوں نے از سر نو جمعیت کی تنظیم شروع کر دی اور اسی کے ساتھ کانفرنس کے مرکزی دفتر سے بھی خط و کتابت جاری رکھی۔ کانفرنس کی ابتدائی ممبر سازی کی کاپیاں چند مرتبہ منگائی گئیں اور ان پر تقریباً تمام اطباء بمبئی کو کانفرنس کا ابتدائی ممبر بنا کر ان کے عام جلسہ میں بجائے جمعیۃ الاطباء کے بمبئی یونانی طبی کانفرنس شاخ آل انڈیا کے قیام کا متفقہ فیصلہ کر لیا گیا اور ۱۰ر دسمبر ۱۹۵۶ء کو عام جلسہ میں باقاعدہ پراونشل یونانی طبی کانفرنس بمبئی کے عہدے داران وغیرہ کا انتخاب عمل میں آ گیا۔ پھر اس جماعت نے مرکز سے الحاق کی درخواست کی جو ۲ر جون ۱۹۵۷ء کی ورکنگ کمیٹی میں منظور ہو گئی ہے۔ اب پراونشل یونانی طبی کانفرنس بمبئی ہماری ملحقہ جماعت کے طور پر بہت بہتر طریقہ پر کام کر رہی ہے اور امید ہے کہ اس کی کوششوں سے صوبہ بمبئی میں طب یونانی اور اطباء کا مستقبل بہت روشن ہو جائے گا۔

تنظیم اطباء کے سلسلہ میں مدھیہ پردیش کے اہم مقامات بھوپال، اندور اور برہان پور میں بھی کافی سرگرمی شروع ہو گئی تھی۔ اسے اور تیز کرنے کے لیے مدھیہ پردیش یونانی طبی کانفرنس نے ۲۰ر مارچ ۱۹۵۷ء کو برہان پور میں ایک جلسہ بلایا جس میں برہان پور، بھوپال اور اندور وغیرہ مدھیہ پردیش کے مختلف علاقوں کے اطباء کے علاوہ بمبئی، اکولہ، دھولیا اور امراؤتی وغیرہ کے اطباء بھی شریک ہوئے۔ مرکز کی طرف سے حکیم عطاء الرحمٰن قاسمی آفس سکریٹری نے شرکت کی۔ یہ جلسہ بہت کامیاب رہا اور صوبہ میں طب یونانی کی ترقی اور اطباء کی تنظیم کے بارے میں اہم فیصلے کیے گئے۔ اسی جلسہ میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس برہان پور بلانے کا فیصلہ کیا گیا۔ برہان پور سے واپسی پر حکیم عطاء الرحمٰن قاسمی آفس سکریٹری کانفرنس نے بھوپال اتر کر ایک روز قیام کیا اور وہاں یونانی طبی کانفرنس کی تنظیم کو مکمل کرنے کے سلسلہ میں بھوپال کے عمائد اطباء فخر الحکماء جناب حکیم ضیاء الحسن صاحب، جناب حکیم سید علی کوثر صاحب، جناب حکیم عدنان خاں صاحب اور جناب حکیم لطافت حسین صاحب وغیرہ سے ملاقات کی۔

۲ر جون ۱۹۵۷ء کو آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا جلسہ منعقد ہوا، جس میں کانفرنس کا سالانہ اجلاس برہان پور میں منعقد کرنے کے بارے میں مدھیہ پردیش یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے بھیجا ہوا دعوت نامہ پیش ہو کر منظور ہوا اور بمبئی یونانی طبی کانفرنس کی درخواست الحاق بھی منظور ہوئی۔ اس جلسہ میں دیگر تجاویز کے علاوہ ایک یہ تجویز بھی منظور ہوئی کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ملحقہ طبی جماعتوں کا نام مقامی، ضلع و صوبہ یونانی طبی کانفرنس ہو اور کوئی دوسرا متوازی نام نہ رکھا جائے۔ اس تجویز و دیگر تجاویز سے تمام متعلقہ طبی جماعتوں کو اطلاع دے دی گئی۔ چنانچہ صوبہ یو۔پی کی ملحقہ جماعت جمعیۃ الاطباء یو پی نے اپنے

ہمدرد صحت خاص نمبر جنوری ۱۹۵۸ء

جلسہ منعقدہ مراد آباد بتاریخ ۳ر اگست ۱۹۵۸ء میں اپنا نام بدل کر یونانی طبی کانفرنس صوبہ یو۔پی کرلیا ہے اور اپنی تمام ضلعی جماعتوں کو نام تبدیل کرنے کی ہدایت کردی ہے۔ یوپی کی اکثر ضلعی و مقامی جماعتیں اس پر عمل کرچکی ہیں اور تنظیم اطباء کا کام سرگرمی سے ہو رہا ہے۔

۲ر جون ۱۹۵۸ء کی ورکنگ کمیٹی کے بعد ہی دہلی میں انفلوائنزا تیزی سے پھیلنا شروع ہوا اور اس کا آغاز زور ہوا کہ چند روز میں لاکھوں آدمی وبائی انفلوائنزا میں مبتلا ہوگئے۔ اسکول، کالج اور سنیما بند ہوگئے اور عام زندگی میں ایک تعطل سا پیدا ہوگیا، جس سے ۱۹۱۸ء کا زمانہ یاد آگیا اور اس کے ساتھ ہی ۱۹۱۸ء میں مسیح الملک حکیم اجمل خاں کے یونانی طریقے سے ہمدرد عناب سپستان کا جوشاندہ شہر کے گلی کوچوں میں انفلوائنزا کے مریضوں کو تقسیم کرا کر اس بیماری پر قابو پانے کی داستانیں لوگوں کی زبانوں پر آنے لگیں۔ انفلوائنزا نے دہلی میں زمانہ جنگ جیسی ہنگامی حالت پیدا کردی تھی۔ اسٹیشن پر قرنطینہ سسٹم جاری ہوگیا تھا۔ بیماروں کو روک کر ہسپتال بھیج دیا جاتا تھا مگر سرکاری ہسپتالوں اور فری ڈسپنسریوں کے ڈاکٹری علاج سے کوئی خاص کامیابی نہیں ہوتی تھی، جس کی وجہ سے دہلی کی پبلک اور حکومت بہت پریشان تھی۔ مغربی طب اس وبا کے علاج کے لیے جس طرح ۱۹۱۸ء میں بے مایہ و بے بس ثابت ہوئی تھی، اسی طرح ۱۹۵۸ء کی وبا میں بھی اس کی بے چارگی و تہی دامنی ثابت ہوگئی۔

اس صورت حال سے ارباب کانفرنس بہت متاثر ہوئے اور جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس و متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) نے یونانی طریقہ علاج سے انفلوائنزا پر قابو پانے کا ارادہ فرمالیا اور فوراً ہمدرد دواخانہ کی طرف سے شہر میں انفلوائنزا کی فری ڈسپنسریاں قائم فرمادیں، جہاں سے انفلوائنزا کے مریضوں کو قابل اطباء کی تشخیص و تجویز سے مفت دوائیں دی جاتی تھیں۔ اس کے ساتھ ہی ہمدرد دواخانہ کی طرف سے ایک موبائل فری ڈسپنسری کا انتظام کیا گیا۔ اس موبائل ڈسپنسری کے ذریعہ روزانہ دہلی کے خاص متاثرہ مقامات میں تشخیص و تجویز کے بعد انفلوائنزا کے مریضوں کو مفت دوائیں تقسیم کی جاتی تھیں۔ عالی جناب الحاج حکیم عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس کی ہمدردیٔ خلق و مہربانی سے ان فری ڈسپنسریوں کا سلسلہ وبا کے ختم ہونے تک جاری رہا، ان ڈسپنسریوں کے ذریعہ مریضوں کا علاج کیا گیا، جس نے اعداد و شمار سے یونانی طریقہ علاج کی برتری کو ثابت کردیا۔

۱۹ر جون ۱۹۵۸ء کو جناب الحاج حکیم عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس نے ونیگر ہوٹل نئی دہلی میں ایک پریس کانفرنس بلائی، جس میں انفلوائنزا کی وبا میں یونانی طریقہ علاج سے کامیابی پر روشنی ڈالی گئی۔ پریس کانفرنس میں پریس کے نمائندگان کے علاوہ دہلی کے مشاہیر اطباء اور دوسرے صاحبان اور معززین شہر نے بھی شرکت فرمائی اور اپنی تقریروں میں یونانی طریقہ علاج کی انفلوائنزا میں خاطر خواہ کامیابی کی تعریف کی۔ صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب نے اپنی پُرزور تقریر میں فرمایا کہ انفلوائنزا کی بیماری ایک عام طور پر پھیلنے والا نزلہ زکام ہے جس میں بخار بھی ہوتا ہے اور جو موسمی تغیرات و تبدیلیوں سے ہندوستان میں عموماً ہوتا رہتا ہے۔ اس وقت اُس نے ایک وبائی صورت اختیار کرلی ہے یہ کوئی خطرناک بیماری نہیں۔ اگر احتیاط اور پرہیز کے ساتھ ہمدرد عناب سپستان کا جوشاندہ مریض کو استعمال کرایا جائے تو دو چار روز میں مریض ٹھیک ہوجاتا ہے، مگر حکومت کے پروپیگنڈے اور ہیلتھ افسروں کے بیانات نے عوام میں خوف و ہراس پیدا کردیا ہے اور اس وقت پبلک میں جو ڈر اور دہشت انفلوائنزا کی پائی جاتی ہے اس میں حکومت کی تشہیر اور اخبارات کی موٹی موٹی سرخیوں کو بہت زیادہ دخل ہے۔

دہلی کے علاوہ ہندوستان کے دوسرے مقامات پر بھی وہاں کی کانفرنس کمیٹیوں نے انفلوائنزا کے زمانہ میں عام مریضوں کو یونانی علاج کی سہولتیں بہم پہنچائیں، جس سے خاطر خواہ فائدہ ہوا۔ کانفرنس کے صدر محترم عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب کی ہدایت پر ہمدرد وقف کی طرف سے ہندوستان کے بہت سے متاثرہ مقامات پر انفلوائنزا کی آزمودہ دوائیں مفت تقسیم کے لیے بھیجی گئیں۔

ان ہی دنوں بعض اہم طبی معاملات کے سلسلہ میں کانفرنس کے وفود سکریٹری وزارت صحت حکومت ہند اور چیف کمشنر صوبہ دہلی اور افسروں سے ملے اراکین وفد میں صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب، حکیم زکی لکھنوی صاحب اور حکیم بی این شرما صاحب اور حکیم خلیل الرحمٰن صاحب شامل تھے۔

ماہ جولائی ۱۹۵۸ء میں جناب حکیم بی این شرما صاحب جنرل سکریٹری کانفرنس نے طبی اغراض کے لیے حیدر آباد کا سفر کیا۔ وہاں دو دن کے قیام کے دوران یونانی طبی کانفرنس حیدر آباد کے عہدے داران و کارکنان اور دیگر اطباء کبار سے حیدر آباد کے طبی مسائل پر تبادلہ خیال کیا اور وزیر اعلیٰ حیدر آباد اور دیگر ذمہ داران سے بھی ملاقات کی اور ان کے سامنے حیدر آباد میں طب یونانی کے لیے جو مشکلات درپیش ہیں پیش کیں، جس سے اطباء حیدر آباد کو کافی اطمینان ہوا اور وہاں کی پریشانیاں دور ہونے کی توقع پیدا ہوگئی۔

پنجاب میں اگرچہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ملحقہ صوبائی جماعت

تاہم مگر اس کے ساتھ ہی دیگر طبی جماعتیں بھی مختلف ناموں سے موجود ہیں، تاہم گذشتہ دنوں بعض ہمدردان فن کی تحریک پر کانفرنس کی طرف سے اس بات کی کوشش کی گئی کہ اطباء پنجاب کے باہمی اختلافات ختم ہو کر اتحاد و یگانگت کی فضا پیدا ہو جائے اور تمام اطباء پنجاب یونانی طبی کانفرنس کے پلیٹ فارم پر ایک ہو جائیں۔ اسی مقصد کے لیے ۱۰؍ اکتوبر کو پراونشل یونانی طبی کانفرنس کے جلسہ منعقدہ پٹیالہ میں شرکت کے لیے کانفرنس کی طرف سے صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب، نائب حکیم خلیل الرحمن صاحب، جناب حکیم رام لبھایا صاحب، جناب حکیم نجم خاں صاحب، جناب حکیم بی این شرما صاحب جنرل سکریٹری اور کانفرنس کے آفس سکریٹری وغیرہ تشریف لے گئے۔ اس کے بعد ۲۲؍ اکتوبر کو ان حضرات نے سرہند طبی کانفرنس میں شرکت فرمائی، جس کا اطباء پنجاب پر بہت اچھا اثر ہوا اور باہمی اختلافات کافی حد تک دور ہو گئے۔ اب توقع ہے کہ جلد ہی پنجاب کی طبی جماعتیں ایک لڑی میں منسلک ہو کر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے ساتھ وابستہ ہو جائیں گی۔ اور پنجاب یونانی طبی کانفرنس کو فعال و متحدہ جماعت بنا لیں گی۔

حضرات! ان تفصیلات سے آپ نے اندازہ فرما لیا ہوگا کہ اجلاس کرنول کے بعد سے کانفرنس برابر اپنی کوششوں میں لگی ہوئی ہے اور اطباء کی تنظیم اور حکومت تک اپنی آواز پہنچانے کے فرض کو مسلسل ادا کر رہی ہے۔ اگرچہ دونوں مقاصد میں ابھی تک کامیابی نہیں ہوئی ہے، کیوں کہ نہ تو ابھی تک کانفرنس کے دستور کے مطابق ہندوستان کے صوبوں کی تنظیم مکمل ہوئی ہے اور نہ حکومت نے ابھی طب یونانی کو تسلیم کیا ہے، تاہم اس کے باوجود اطباء ہند میں کانفرنس نے بیداری پیدا کر دی ہے اور حکومت کو بھی ضرور کچھ نہ کچھ اپنی او طب یونانی کی طرف متوجہ کر لیا ہے۔ اگر ہماری کوششیں جاری رہیں تو یقیناً ہمارا کارواں آگے بڑھے گا اور ہم ضرور منزل مقصود تک پہنچ جائیں گے۔ اگر اس اجلاس میں شریک اطباء اور ہمدردان فن یہ عہد کر لیں کہ وہ تنظیم اور بہبودیٔ فن کے لیے ہر ممکن کوشش کریں گے تو بہت جلد کامیابی ہمارے قدم چومے گی۔

حکیم عطاء الرحمن قاسمی۔ آفس سکریٹری
آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس، دہلی

حساب آمد و مصارف کانفرنس ۲۱؍دسمبر ۱۹۵۵ء تا مارچ ۱۹۵۷ء

آمدنی			خرچ		
تاریخ	تفصیل آمد	رقم	تاریخ	تفصیل خرچ	رقم
۲۵؍دسمبر ۱۹۵۵ء	بقایا تحویل کانفرنس	۹۳۷—۲—۰	۲۰؍دسمبر ۵۵ء		
۲۱؍دسمبر ۱۹۵۵ء	برائے اجلاس کرنول		تا مارچ ۵۷ء	مصارف بجلی	۲۴۸—۴—۰
	نقد آمدرفت	۱۳۰۱—۰—۰	۔۔ ۔۔ ۔۔	کرایہ دفتر کانفرنس	۱۲۵۸—۰—۰
۲۹؍دسمبر ۱۹۵۵ء	فیس ڈیلی گیٹ صاحبان		۔۔ ۔۔ ۔۔	فرنیچر برائے دفتر	۴۰—۰—۰
	اجلاس کرنول	۳۱۵—۰—۰	۔۔ ۔۔ ۔۔	تنخواہ ملازمان دفتر	۱۱۶۸—۰—۰
۲۰؍دسمبر ۱۹۵۵ء تا	از ہمدرد دواخانہ		۔۔ ۔۔ ۔۔	نشر و اشاعت	۱۹۸—۳—۶
مارچ ۱۹۵۷ء	(وقف)	۴۵۰۰—۰—۰	۔۔ ۔۔ ۔۔	اسٹیشنری	۷۴—۱۲—۰
۔۔ ۔۔ ۔۔	فیس ابتدائی ممبرسازی	۶۳—۰—۰	۔۔ ۔۔ ۔۔	ڈاک	۲۴۰—۱—۰
			۔۔ ۔۔ ۔۔	مصارف متفرق اجلاس کرنول و سفر بلند شہر سہارنپور کنگ کمیٹی نیز برائے ملاقات ممبران پارلیمنٹ و تواضع مہمانان وغیرہ	۱۹۶۶—۰—۹
۲۰ دسمبر ۵۵ء تا مارچ ۱۹۵۷ء	کل آمدنی کانفرنس	۷۱۱۶—۲—۰	۲۰ دسمبر ۵۵ء تا مارچ ۵۷ء	کل مصارف	۵۵۸۳—۵—۳
				باقی تحویل کانفرنس	۱۵۳۲—۱۲—۹

فہرست عہدے داران وممبران ورکنگ کمیٹی کانفرنس

شمار	عہدہ	نام	پتہ
۱	صدر	عالی جناب الحاج حکیم عبدالحمید صاحب دہلوی	متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی
۲	نائب صدر صاحبان	حکیم ذکی احمد خاں صاحب	مالک جید برقی پریس بلی ماران دہلی
۳	" "	حکیم خلیل الرحمٰن صاحب ناز	دلی میڈیسن تیلی واڑہ دہلی
۴	" "	افسر الاطبار حکیم ضیار الحسن صاحب	شفا منزل بھوپال
۵	" "	شفار الملک حکیم عبداللطیف صاحب فلسفی	پرنسپل مسلم یونیورسٹی طبیہ کالج علی گڑھ
۶	جنرل سکریٹری	حکیم پی این شرما صاحب	لاثانی دواخانہ گول مارکیٹ دہلی
۷	سکریٹری	حکیم حافظ سید احمد جمیل صاحب قادری	طبیب الخارج ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی
۸	آفس سکریٹری	حکیم حاجی عطار الرحمٰن صاحب قاسمی	دفتر کانفرنس احاطہ کالے صاحب گلی قاسم جان دہلی
۹	ممبران ورکنگ کمیٹی	علامہ حکیم محمد کبیر الدین صاحب	نیا محلہ گلی قاسم جان دہلی
۱۰	"	حکیم عبدالرحیم خان صاحب شریفی	بلی ماران دہلی
۱۱	"	حکیم موتی رام صاحب	فتح پوری بازار چاندنی چوک دہلی
۱۲	"	حکیم محمد عظیم صاحب جامعی	اجمیری دروازہ دہلی
۱۳	"	حکیم رام لبھایا صاحب	گوسوامی حاذق دواخانہ گلی قاسم جان دہلی
۱۴	"	حکیم ڈاکٹر سید نعمت اللہ صاحب	سکریٹری مشرقی اطبار جنوبی ہند ہیگرافش روڈ مدراس
۱۵	"	حکیم عبدالمنتقم خاں صاحب	صدر یونانی طبی میڈیکل کانفرنس دہلی میڈیکل ہال چاندنی چوک بنگلور
۱۶	"	حکیم محمد الیاسین خاں صاحب	عزیز گلشن مغل پورہ حیدرآباد دکن
۱۷	"	حکیم ناظر حسن صاحب شمیم	جنرل سکریٹری یونانی طبی کانفرنس یوپی پرنسپل ہدایت طبیہ کالج سہارنپور
۱۸	"	شفار الملک حکیم احمد عثمانی صاحب	عثمانی منزل سبزی منڈی الہ آباد یوپی
۱۹	"	حکیم محمد امین صاحب دریابادی	صدر انجمن طبیہ کنٹونمنٹ روڈ لکھنؤ
۲۰	"	حکیم عبدالحسیب صاحب	ریڈر مسلم یونیورسٹی طبیہ کالج علی گڑھ
۲۱	"	حکیم مشتاق احمد صاحب	کٹھور ضلع میرٹھ
۲۲	"	حکیم عبدالاحد صاحب	پرنسپل گورنمنٹ طبیہ کالج پٹنہ بہار
۲۳	"	حکیم نانھو رام صاحب ٹپے والے	برہان پور ایم پی
۲۴	"	حکیم سلیم الدین خاں صاحب پرنسپل طبیہ کالج	اونچا کنواں ہلدیون کا راستہ جے پور
۲۵	"	حکیم سادھو رام صاحب ونانگ	سرہند پنجاب
۲۶	"	حکیم جگ جیت سنگھ صاحب	سکریٹری نیشنل یونانی طبی کانفرنس پنجاب ترن تارن ضلع امرتسر
۲۷	"	حکیم سمپورن سنگھ صاحب	ہریانہ ضلع ہوشیارپور
۲۸	"	حکیم مسیح الزماں صاحب جامعی	دہلی یونانی دواخانہ ۱۰ بی گارڈن ریچ روڈ کلکتہ ۲۴

یونانی یا عربی نظامِ طب

گو طب یونان سے منسوب کی جاتی ہے مگر اس کی موجودہ صورت کی تشکیل عربوں نے کی ہے۔ انھوں نے نہ صرف یونانیوں کی کتابوں کا بڑا حصہ عربی میں ترجمہ کر کے محفوظ کر لیا بلکہ خود اپنی طرف سے بہت سا اضافہ کر کے اپنے زمانے کی طب کو مالا مال کر دیا۔ اس کے باوجود یونانیوں کی زیر باری تسلیم کرتے ہوئے عربوں نے اس کا نام طب یونانی ہی رکھا۔ اسلام کے عروج کے زمانہ میں دمشق میں اور اس کے بعد ہارون الرشید کے شاندار عہد میں دار العلوم بغداد کی بنا کے بعد نظام تعلیم کو زبردست تحریک ہوئی اور یونانی کتابوں کا عربی زبان میں ترجمہ ہونے لگا۔ ابوبکر ابن زکریا رازی نے ۸۶۰ء میں مختلف شعبہ علوم کے ترجمے کیے۔ شیخ بوعلی سینا ۹۸۰ء کا قانون، اس علم پر مستند ہے اور اس کا ترجمہ لاطینی، فرانسیسی اور انگریزی میں کیا گیا۔ بارھویں صدی عیسوی تک طب یونانی کا اثر بہت وسیع رہا۔ دسویں اور گیارھویں صدی عیسوی میں ابو القاسم زہراوی (قصر زہرہ سے منسوب جو قرطبہ کے قریب واقع ہے) نے یونانی طب پر بیش بہا کتابیں تصنیف کیں جن میں سے اکثر کا لاطینی زبان میں ترجمہ کیا گیا۔ اس زمانہ کی تعلیم یافتہ دنیا میں جراحی کا مسلم مقام تھا۔ حقیقت یہ عام مسلمہ ہے کہ مغرب میں مختلف علوم اور خاص کر طب یونانی کی اشاعت میں عربوں کا بیش قرار حصہ ہے۔

مگر یورپ میں اسلامی اقتدار کے زوال سے اسلامی علوم میں بھی انحطاط شروع ہو گیا۔ تعلیمی ادارے بند ہو گئے، بیمارستان اپنی جگہ قائم نہ رہے، اور کتب خانے برباد ہو گئے۔ جو چند کتابیں بچ گئیں وہ غیروں کے قبضہ میں آ گئیں۔ ان حالات میں جو کچھ علم حاصل ہو سکتا تھا اس پر ہر طبیب کو اکتفا کرنا پڑا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اہم مضامین جیسے جراحی، علم قابلہ، تشریح، کیمیا نشو و نما نہ پا سکے اور علم طب کی ترقی رک گئی مگر عربوں کے نقش قدم پر یورپ نے قافلۂ طب کو رواں کیا۔ جن تحقیق کے طریقوں کو بوعلی سینا اور رازی وغیرہ کے نالائق جانشینوں نے پس پشت ڈال دیا تھا، انہی کو لے کر مغربی طب نے اس سے کہیں بڑا ذخیرۂ معلومات اور اعمال کا آج ہمیں عطا کر دیا ہے۔

گو آیورویدک اور یونانی نظامِ طب دونوں اب جمود کی حالت میں ہیں مگر اس کا امکان ہے کہ اگر ان کی باقاعدہ تحقیقات اور مطالعہ ہو تو اب بھی

(چوپڑا کمیٹی کی رپورٹ کا ایک اقتباس)

زمانۂ حال کی طب میں بہت سا قیمتی اضافہ کرنے کی قابلیت ان میں ہے۔ بڑا نفع جو طب جدید کو ان نظاموں سے حاصل ہو سکتا ہے اس کی توقع ان کے بنیادی اصولوں کے مطالعہ سے ہے۔ یہ خیال ظاہر کیا گیا ہے کہ یونانی نظام کی نسبتاً زیادہ سادہ اور با ربط تشریح جدید سائنس کے واقعات کے کلیات کو زیادہ صحیح طور پر واضح کرتی ہے اور اس کے ذریعہ سے آیوروید کے زیادہ قدیم اور پیچیدہ نظام کو سمجھنے میں کنجی کی طرح مدد مل سکتی ہے یہ نقطۂ خیال پوری توجہ سے غور کے قابل ہے۔

علاوہ ازیں یہ بھی ملحوظ رہنا چاہیے کہ دیسی طبیں خواہ کیسی ہی جمود کی حالت میں ہوں، عوام کو طبی امداد بہم پہنچانے میں اب بھی وہ بیش قرار حصہ لے رہی ہیں۔ یہی عوام میں پسندیدہ ہیں اور خاص کر دیہی علاقوں میں اسّی فی صدی سے زیادہ عوام کی ضروریات کی کفیل ہے۔ ہیلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی (بھور کمیٹی) کی رپورٹ نے اس کو تسلیم کیا ہے اس کا کہنا ہے کہ "ہم ان (دیسی) طبوں کی گرفت کے قائل ہو گئے ہیں جو نہ صرف غیر تعلیم یافتہ عوام پر بلکہ بہت سے ذی فہم طبقوں پر بھی اثر رکھتی ہے" ہمیں یہ بھی مد نظر رکھنا ہے کہ ان نظاموں کے پیشہ وروں کا علاج سستا مشہور ہے اور یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ جس عطائی سوجھ بوجھ کا صدیوں میں انبار ہو گیا ہے اور جس کے نتیجے میں نباتات اور جڑی بوٹیوں، معدنیات کے خواص اور طبی استعمال کا جو ذخیرہ جمع ہو گیا ہے اس کی بھی کچھ نہ کچھ قیمت ضرور ہے۔ نیز ان نظاموں نے جو طویل زمانۂ گذشتہ میں دنیا کے دوسرے ملکوں میں طب اور جراحی کے نشو و نما میں موثر حصہ لیا ہے اس کی بنا پر دنیا میں طب کے نشو و نما اور عروج کی تاریخ میں جو مقام ہمیشہ ان کو دیا جائے گا اس نے قدرتی طور پر وطنی افتخار کا احساس پیدا کر دیا ہے۔

(خلاصہ وزارت صحت حکومت ہند کی ایک شائع شدہ رپورٹ سے)

> ہمارے نزدیک ایلوپیتھک طریق علاج کے بنیادی اصول ان سائنٹفک فطری اور طبیعی قوانین سے موافقت نہیں رکھتے۔
>
> (مسٹر ریز میکفیڈن - امریکہ)

دیسی ادویہ کی تحقیق

دیسی دواؤں کی اہمیت اور افادیت پر شک کرنے والوں کو شرمندہ کرنے کے لیے یہ خبر غالباً کافی ہوگی کہ حکومت ہند کے سنٹرل ڈرگ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ (لکھنؤ) میں ذیابیطس کے علاج کے لیے ہندوستانی جڑی بوٹیوں سے ہی کچھ مفید دوائیں حاصل کی گئی ہیں اور خرگوشوں اور کتوں پر ان کے کامیاب تجربے کیے جا چکے ہیں۔ اس امر کا انکشاف کرتے ہوئے "جرنل آف سائنٹفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ" (سائنسی اور صنعتی تحقیقات کا رسالہ) لکھتا ہے کہ "ذیابیطس کے مریضوں کو جامن کی گٹھلیوں سے کشید کردہ خشک الکحل استعمال کرایا گیا۔ اُن کے خون میں شکر اور گلائیکوسوریا کے اجزاء میں کمی ہو جاتی ہے۔ بیہان کے رس کا ٹیکہ لگانا بھی مفید پایا گیا ہے اور ترنج ترش کے رس سے تیار کردہ گولیاں ذیابیطس کی تمام ثانوی علامتوں کے لیے کافی مفید ہوتی ہیں۔"

رسالہ مذکور لکھنؤ کے انسٹی ٹیوٹ کی تحقیقات پر تبصرہ کرتے ہوئے آگے لکھتا ہے کہ "ٹین، جست اور لوہا کے کشتہ جات، تانبہ کی ملاوٹ والا ابرق بھسم اور بالٹ کے مرکب سے تیار کردہ نسخہ استعمال کرانا بھی ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید ثابت ہوا ہے۔" بلاشک و شبہ یہ انکشافات ہمارے اس نظریہ کو تقویت پہنچاتے ہیں کہ غیر جانبدارانہ اور غیر متعصبانہ سطح پر اگر دیسی علاجوں کی تحقیق کی جائے اور انہیں مزید نظر انداز نہ بنایا جائے تو ہندوستانی طبیں نہ صرف ہمارے اپنے ملک کے صحیاتی مسائل حل کرنے میں مددگار ہو سکتی ہیں بلکہ طب کی تمام شاخوں کی ترقی میں بھی ایک اہم رول ادا کر سکتی ہیں۔

ہمیں سنٹرل ڈرگ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ (لکھنؤ) کے ڈائرکٹر ڈاکٹر بی۔ مکرجی کے وہ الفاظ جو انھوں نے ہندوستانی دوائی پودوں کی افادیت کے موضوع پر ماہ اکتوبر ۵۷ء کے ایک سمپوزیم میں کہے تھے یاد ہیں کہ "ایک وہ زمانہ آسکتا ہے جب ذیابیطس کے مریض کو انسولین کا انجکشن چھوڑ کر دیسی علاجوں کی تیار کردہ دوائیں کھانی پڑیں کیوں کہ ہندوستانی دوائی پودوں پر ہماری تحقیقات کے نتائج کافی حوصلہ افزا ہیں۔" ایک ذمہ دار محقق کا یہ اعتراف اس بات کا کھلا ثبوت ہے کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کو ان کی منزل کا صحیح راستہ مل رہا ہے اور اگر یونانی، آیورویدک اور طب جدید کے جھگڑے کو ختم کر کے اور تمام طبوں کی جدید و قدیم تحقیقات کو ایک مقصد کے لیے استعمال کیا جائے تو اسی ملک میں جسے بعض مفاد پرست حلقوں کی طرف سے "پسماندہ" کہہ کر ایک طرف "ڈال" دیا جاتا ہے تب دق اور سرطان کے بھی بہترین مجرب نسخے حاصل ہو سکتے ہیں۔ اصل مشکل یہ ہے کہ ہم "دیسی" کو مغربی ممالک کے زاویۂ نظر سے دیکھتے ہیں اور یہ بھول جاتے ہیں کہ ہندوستانی عوام کا نیم کی ٹہنی سے مسواک کرنا انھیں دانت کی بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے جیسے عالمی ادارۂ صحت کے محققین نے بھی حال میں ان الفاظ کے ساتھ تسلیم کیا کہ "ہندوستان کے لوگ غریب و گندے ہونے کے باوجود اس لیے گندہ دہنی اور دوسری بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں کہ وہ نیم کی ٹہنی سے مسواک کرتے ہیں اور دوسرے لوگوں کی طرح میٹھی چیزیں کم استعمال کرتے ہیں۔" ہم سمجھتے ہیں کہ عالمی ادارہ کے اس بیان کا آخری حصہ صداقت پر مبنی نہیں ہے کیوں کہ ہمارے یہاں کھانے کے بعد مٹھائی استعمال کرنا منہ کے مزے کے لیے نہیں بلکہ صحت کے لیے ضروری سمجھا گیا۔

کیا ان باتوں سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ قدیم طبوں نے اپنے دور میں سائنٹفک آلات اور وسیع ذرائع نہ ہونے کے باوجود انسان کو صحت اور صفائی کے جو اصول سکھائے تھے وہ آج بھی ایک مضبوط دیوار کی طرح ہماری حفاظت کر رہے ہیں۔ دوسری بات ہے کہ ناسازگار حالات نے ہمارے قدماء کی تعمیر کردہ اس آہنی دیوار میں کہیں کہیں شگافات پیدا کر دیے اور ہم بیماریوں کے تیز و تند جھونکوں کے خوف سے ایسی دیوار کی طرف بھاگنے لگے جو اپنی کم زور بنیادوں پر ہلتی ہوئی نظر آنے لگی ہے۔

ہم کسی طب کو بُرا نہیں سمجھتے اور نہ کسی کو ایک دوسرے سے برتر ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم صرف یہ کہتے ہیں کہ ہماری بیماریوں کا صحیح علاج ہمارے ملک کے دوائی پودوں کی صحت بخش صلاحیتوں سے ہو سکتا ہے اور ان صلاحیتوں کو تیز اور بہتر بنانے کے لیے ہم دنیا کے تمام علاجوں کی مدد حاصل کر سکتے ہیں بشرطیکہ ہمارا ذہن صاف ہو، ہمارے دلوں میں کسی کے خلاف کوئی تعصب نہ ہو اور ہمیں منزل تک پہنچنے کا احساس ہو۔ ہم پُرامید ہیں کہ دیسی علاجوں کا مستقبل ان کے معنوں میں روشن ہوگا اور ہندوستان ایک دن جدید و قدیم کے حسین امتزاج کے ساتھ دنیا کو "مشرقی طب" کا تصور پیش کرے گا کیوں کہ جب تک ایسا نہیں ہماری "مغرب زدگی" کم نہیں ہوگی اور ہماری زندگی کے نازک تار مغرب کے مفاد پرستوں کی انگلیوں کے نیچے دبے رہیں گے اور ہم اپنے آپ کو ان کے رحم و کرم کا محتاج سمجھتے رہیں گے۔

تاریخ الادویہ

مولوی حکیم عبدالواحد صاحب (ہمدرد دواخانہ)

دواؤں کی عہد بہ عہد تاریخ، طب یونانی اور آیورویدک میں دواؤں کا لین دین

قیاس و قرائن سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ابتدائے آفرینش ہی سے اس کرۂ زمین پر تینوں قسم کی مخلوقات حیوانات، نباتات، جمادات موجود تھیں۔

حیوانات میں حضرت انسان بھی تھا، جو اگرچہ اپنے عقل و شعور اور مخصوص احساسات کے باعث دوسرے حیوانات سے ممتاز ضرور تھا، لیکن اس کا نہ کوئی خاص طرز معاشرت تھا اور نہ کوئی ضابطۂ حیات مقرر تھا۔

اپنے اِرد گِرد رہنے والے جانداروں کی طرح یہ بھی ایک جاندار تھا، گرمی اور تیز دھوپ سے تکلیف محسوس کرتا تو اس سے بچنے کے لیے درختوں کے زیر سایہ پناہ لیتا، سردی ستاتی تو پہاڑوں کی غاروں اور کھوؤں کو اپنا مسکن بناتا یا بھیڑیئے گیدڑ اور لومڑی کی طرح زمین میں بل بنا کر رہتا۔

بھوک لگتی تو درختوں کے پھل توڑ کر اور جڑیں کھود کر کھاتا اور بعض نباتات کی پھلیوں اور خوشوں سے دانے نکال کر چباتا یا کم زور جانوروں کا شکار کر کے ان کا گوشت کھاتا۔ کھانے پر جو چیزیں خوش مزہ معلوم ہوئیں اور اُن کے کھانے سے بدن میں طاقت اور طبیعت میں فرحت محسوس کی، ان کو مستقل طور پر کھانے لگا اور جو بدمزہ محسوس ہوئیں یا جن کے کھانے سے کسی جسمانی تکلیف کا احساس ہوا، اُن سے ہمیشہ کے لیے کنارہ کشی اختیار کی۔

پیاس بجھانے کے لیے ٹھنڈے پانی کے اُبلتے چشمے اور بہتے دریا موجود تھے، جن کا پانی پی پی کر پیاس کو بجھاتا اور اُن میں نہا کر فرحت محسوس کرتا تھا۔

ابھی تک آگ دریافت نہیں ہوئی تھی، اس لیے پھل ہوتے یا جڑیں اور دانے یا گوشت، ان کو وہ کچا کھانے کا عادی تھا۔ اتفاق سے اس نے پتھروں کی رگڑ سے چنگاریاں نکلتی دیکھیں تو اس کو یہ عجیب و غریب چیز نظر آئی۔ اس سے گرمی بھی محسوس ہوتی تھی اور روشنی بھی نکلتی تھی، اس لیے اُسے اپنے لیے مفید قرار دے کر اس کے حصول کے درپے ہو گیا۔ آخر کار اس میں کامیابی ہوئی۔ اب وہ آگ میں دانوں کو بھون کر، جڑوں کو جھلسا کر کھانے لگا۔ گوشت کو بھی آگ پر بھون کر کھایا تو یہ سب چیزیں کچا کھانے کے مقابلے میں لذیذ معلوم ہوئیں اور اُن کے جسمانی فائدے بھی محسوس کیے تو اب آگ پر پکا کر کھانے کا دستور ہو گیا۔

ابتدا میں اُسے ستر پوشی کا احساس نہ تھا۔ تن کی عُریانی ہی اس کا لباس تھا اپنے اِرد گِرد دوسرے جان داروں میں اس کو عُریانی ہی نظر آتی تھی، لیکن جلد ہی اس کے خوابیدہ احساسات بیدار ہوئے، جن کی وجہ سے وہ درختوں کے پتوں اور ان کی چھالوں سے ستر پوشی کرنے لگا اور جب یہ ناکافی معلوم ہوئے تو جانوروں کی کھالوں سے اپنا جسم ڈھانپنے لگا اور اپنے عقل و شعور کی بدولت آہستہ آہستہ نباتات کے ریشوں سے موٹے جھوٹے کپڑے بنا کر پہننے لگا۔

غرض کہ اسی طرح انسان اس دنیا کے مکتب میں قدرت سے تعلیم حاصل کرتا اور تجربات بڑھاتا جا رہا تھا، نئی نئی باتیں اس کے علم میں آ رہی تھیں، مفید چیزوں کو اختیار کرتا جاتا تھا اور مضر چیزوں سے بچتا تھا، بلکہ ان کے ضرر کو دور کرنے کی تدبیر معلوم کرنے کی کوشش کرتا تھا۔ اتفاق سے کسی روز تیز دھوپ میں عادت کے خلاف زیادہ چلا پھرا تو تمام جسم گرم ہو گیا، طبیعت نڈھال ہو گئی۔ عادت کے مطابق چلنے پھرنے اور سیر و شکار کرنے کے قابل نہ رہا یا کسی روز زیادہ دیر تک بارش میں بھیگتا رہا تو طبیعت نڈھال ہو گئی، تمام اعضا میں درد ہونے لگا، بدن گرم ہو گیا، اب نہ کہیں آنے جانے کو دل چاہتا ہے اور نہ کسی چیز کے کھانے پینے کی خواہش ہے۔ کسی روز ضرورت سے زیادہ کوئی چیز کھا لی تو بدہضمی ہو گئی، پیٹ پھول گیا اور اس میں درد ہونے لگا یا دست آنے لگے۔

اب حضرت انسان ان نئی حالتوں سے پریشان تھا۔ وہ ان کے اسباب معلوم کرنے اور ان کے ازالہ کے طریقوں کی فکر کرنے لگا۔ خود غور کیا یا اپنے سے زیادہ معلومات رکھنے والے تجربہ کار شخص کی طرف متوجہ ہوا۔

قدرت نے سب کو عقل و شعور کی دولت یکساں ودیعت نہیں فرمائی تھی، اس لیے تمام انسانوں کا زاویۂ نگاہ کسی ایک مسئلہ پر یکساں نہ تھا۔ بعض لوگ ان واقعات کا ذمہ دار ارواح خبیثہ کو قرار دیتے تھے، کیوں کہ ان کے خیالات کے مطابق جو آدمی مر چکے تھے ان کی روحیں زندہ آدمیوں کو کسی نہ کسی وجہ سے تکلیفیں پہنچاتی تھیں ان بدروحوں کے اثرات کو دور کرنے کے لیے وہ بعض الفاظ کو پڑھ کر مریض پر پھونکتے تھے، چونکہ اس عمل سے بعض مریض اتفاقی طور پر اچھے ہو چکے تھے، اس لیے

ہمدرد صحت خاص نمبر جنوری ۵۸ء

جھاڑ پھونک کی بنیاد پڑ گئی اور مختلف پیدا ہونے والی بیماریوں کے پیدا ہونے کا سبب خبیث روحوں کو قرار دیتے ہوئے منتر جنتر، ٹونے ٹوٹکے اور جھاڑ پھونک سے بیماریوں کا علاج ہونے لگا۔

اگر کوئی مرض اس طریق علاج سے دور نہ ہوا تو عامل نے اپنی بے بسی کا اقرار کرتے ہوئے کسی بڑی خبیث روح کو اس کا سبب قرار دیا۔ ابتدا میں اس طریق علاج ہی کو "طب" کہا جانے لگا، اسی لیے طب کے لغوی معنی جادو کے بھی ہیں۔

مذکورہ بالا لوگوں کے برخلاف بعض ایسے ذکی و ذہین لوگ بھی تھے، جو اپنے اردگرد ہونے والے ہر نئے واقعہ کے اسباب و علل معلوم کرتے، ان کی حقیقت تک پہنچتے اور صحیح طریقہ پر اس کے تدارک کی تدبیر سوچتے تھے۔ مذکورہ بالا تینوں واقعات ان کے نزدیک انسان کی بے اعتدالیوں کا نتیجہ تھے۔ انھوں نے پہلی صورت میں تیز دھوپ میں دیر تک چلنے پھرنے کو، دوسری صورت میں دیر تک بارش میں بھیگنے کو اور تیسری صورت میں زیادہ کھانے کو خلاف عادت پیش آنے والے واقعہ کا سبب قرار دیا اور اس قسم کے واقعات کی روک تھام کے لیے آئندہ کے لیے اس قسم کی بے اعتدالیوں سے بچنے کی ہدایت کی اور اس طرح واقعات کے نتیجہ میں آہستہ آہستہ اصولِ حفظ صحت معلوم ہو کر متعدد انسانوں کے حافظے میں محفوظ رہنے لگے۔

دواؤں کی دریافت

اس میں شک نہیں کسی مرض کو دور کرنے کے لیے اس کے اسباب کا علم ضروری ہے۔ بعض اوقات سبب کے دور کرنے سے مرض خود بہ خود دور ہو جاتا ہے، لیکن بعض اوقات مرض اتنا مستحکم ہو تا ہے کہ وہ سبب کے دور ہونے پر بھی قائم رہتا ہے۔ اس کے لیے کسی ایسی چیز کی ضرورت ہوتی ہے، جو اپنی کیفیت و خاصیت سے مرض کو دور کر دے اور یہی چیز دوا کہلاتی ہے۔

شروع ہی سے انسان کو تینوں قسم کی مخلوقات (حیوانات، نباتات، جمادات) سے گہرا تعلق رہا ہے۔ انھی کو کھا کر اس نے اپنے جسم کی پرورش کی۔ انھی کے ذریعہ اس نے اپنے آرام و آسائش کی تدبیریں اختیار کیں اور انھی میں سے متعدد چیزوں کو ازالہ امراض کے لیے منتخب کیا۔

درخت اور جڑی بوٹیاں

ابتدا ہی سے انسان کے اردگرد نباتات کی کثرت تھی۔ جس خطہ زمین کو دیکھتا تھا، طرح طرح کے درخت اور جڑی بوٹیاں نظر آتی تھیں اور اپنی خداداد عقل سے یہ بھی سمجھتا تھا کہ یہ جو کچھ وسعتِ زمین پر نظر آ رہا ہے اس کو خالق نے بے کار پیدا نہیں کیا، اس لیے وہ ان کی تحقیق و تجسس کی طرف مائل ہوا۔ اتفاق سے ایک روز کسی بوٹی کے پتے چبائے یا اس کا پھل یا بیج کھایا۔ اس سے دست آنے لگے اور اسے دوائے مسہل قرار دے دیا گیا۔ کسی روز اتفاق سے کسی ایسی بوٹی کے کھانے کا اتفاق ہوا جس کی وجہ سے معمول کے مطابق ہونے والی اجابت بھی رک گئی۔ اس کو دوائے قابض قرار دے کر دستوں کی دوا سمجھ لیا گیا۔ اسی طرح دوسرے متعدد واقعات سے مختلف بیماریوں کے ازالہ کے لیے متعدد دوائیں معلوم ہوتی گئیں۔

انسان کے اس ابتدائی دور میں بہت سے خاندان اور قبیلے کسی ایک جگہ مقیم رہنے کے بجائے خانہ بدوش زندگی بسر کرنے کے عادی تھے۔ مختلف علاقوں میں ان کا گشت جاری رہتا تھا، اس لیے مختلف مقامات پر مختلف لوگوں کے میل جول سے ایک دوسرے کی معلومات میں اضافہ ہوتا تھا۔

غرض کہ جوں جوں زمانہ گزرتا گیا حفظ صحت کے اصول و قواعد معلوم ہوتے رہے اور نت نئی دوائیں انسان کے ذخیرۂ معلومات میں جمع ہوتی گئیں، لیکن یہ حقیقت ہے کہ یہ ذخیرہ زیادہ تر نباتاتی دواؤں کا تھا۔ انھی سے اس کو زیادہ واسطہ پڑتا تھا۔ جہاں بھی وہ جاتا یا بود و باش اختیار کرتا اپنے چاروں طرف اس کو نباتات ہی نظر آتے تھے۔

تہذیب و تمدّن کا دور اور فنِ طب پر اس کے اثرات

ہزار ہا سال غیر متمدن زندگی بسر کرنے سے انسان کو اہم تجربے ہو چکے تھے۔ اس کی عقل و شعور نت نئی باتوں کی طرف اس کی رہنمائی کر رہے تھے، جن کی بنا پر انفرادی خاندانوں اور محدود قبیلوں میں رہنے کے بجائے بہت سے خاندانوں اور قبیلوں کے ایک ساتھ مل کر رہنے کی ضرورت کا احساس پیدا ہو چلا تھا۔ علم و فضل اور تہذیب و تمدن کے اعتبار سے اس کو اگرچہ آج جیسا عالم فاضل اور مہذب قرار نہیں دیا جا سکتا تھا، تاہم اس کو جاہلِ مطلق اور غیر مہذب بھی نہیں کہہ سکتے تھے۔

پہلے وہ پہاڑوں کی کھوؤں اور زمین دوز بلوں میں رہتا تھا۔ اس کے بعد اس نے مٹی کے کچے مکانوں اور خس پوش جھونپڑیوں سے چھوٹی چھوٹی آبادیاں بنائیں اور آہستہ آہستہ بڑے بڑے شہر بنا کر رہنے لگا، جن میں پختہ و نفیس عمارتیں تیار کرائیں، سڑکیں بنوائیں، تعلیم کا سلسلہ جاری کیا اور اس کے لیے مکتب، مدرسوں اور پاٹھ شالاؤں کی بنیادیں رکھیں۔ بہت سے انسانوں نے صنعت و حرفت سے دل چسپی لی۔ اعلیٰ درجے کے نفیس کپڑے تیار ہونے لگے، ہتھیار، مختلف قسم کے اوزار اور مختلف قسم کے برتن بننے لگے اور امن و امان کے قیام کے لیے حکومتیں قائم ہو گئیں۔

انسان اپنے تجربے کی بنا پر علم طب کا محتاج تھا، اس لیے اس نے اس کی طرف
ں توجہ کی، اس زمانے کی تمام دنیا میں بسنے والی قوموں کا جائزہ لیا جائے تو متعدد
ں اور ان کی تہذیبیں نظر آتی ہیں۔ سب کو فن طب کی ضرورت کا احساس تھا
یہ احساس اس فن کو ترقی کی طرف لے جا رہا تھا۔ ہر قوم نے اپنی ضرورت کے مطابق
ایک خاص طب بنائی تھی۔

مصری علم الادویہ

مصر میں بھی علم طب کی ابتدا، دنیا کے دوسرے ملکوں کی طرح اوہام باطلہ
شروع ہوئی تھی، لیکن جوں جوں وہاں تہذیب و تعلیم میں ترقی ہوئی، توہمات
وتے گئے اور اس کی جگہ ایک باقاعدہ فن طب مدوّن ہوتا رہا اور وہاں کا نظام طب
قی یافتہ کہا جانے لگا۔

مصر کے بعض کھنڈرات کو کھودنے سے قدیم زمانے کی کچھ ایسی تحریریں برآمد
ئی ہیں جن سے اس زمانے کی طبی ترقیات کے متعلق کافی اشارات ملتے ہیں، چنانچہ
ہیں سے ایک تحریر "ای برس پیپی رس" EBERS PAPYRUS
ی ہے، جو حضرت مسیح سے تقریباً ڈیڑھ ہزار برس قبل کی لکھی ہوئی ہے۔ اس سے ظاہر ہوا
ہر میں حضرت مسیح سے چھ ہزار سال پہلے ایک بادشاہ آتھوسس گذرا ہے، جس نے علم طب پر
کتاب لکھی تھی۔

مذکورہ بالا ای برس پے پی رس کے مطالعہ سے معلوم ہوا ہے کہ قدیم مصری
مندرجہ ذیل نباتی، معدنی اور حیوانی دوائیں اپنے علم العلاج میں استعمال کرتے تھے۔
اتی دوائیں: تیل، انگور کی شراب، جو کی شراب، خمیر، سرکہ، تارپین، انجیر، روغن
ڈی، مر، مصطگی، السنتین، ایلوا، افیون، زیرہ، پودینہ، انیسون، بادیان، زعفران
دفرالسی، اہہل، اجوائن خراسانی، جنطیانا، سورنجان، عنصل، دیودار، شہد، انگور
وارہ، پیاز، لہسن، خشخاش، اقاقیا، مختلف نباتات کے پھول۔
معدنی دوائیں: لوہا، سیسہ، میگنیشیا، شورہ، نمک، طوطیا، رال، قلمی، مختلف
م کے نمکیات اور متعدد جریات۔
حیوانی دوائیں: چھپکلی کا خون، سور کے دانت، پھپھوندی لگا ہوا گوشت،
ٹری ہوئی چربی، سور کے کان کی رطوبت، دودھ، ہنس کی چربی، گدھے کے سم، متعدد
انوروں کی چربیاں، مختلف جانوروں کے فضلات پاخانہ پیشاب وغیرہ حتیٰ کہ مکھیوں
اکو بھی مصری علم الادویہ میں داخل تھا۔

دوسری قوموں کا علم الادویہ

مصر، بابل، روم (اٹلی)، چین، یونان اور ہندوستان میں آباد قوموں نے

اپنی اپنی معلومات اور ضروریات کے مطابق فن طب اور اس کے علم الادویہ کو ترقی دی،
لیکن ان میں سے مقدم الذکر چار ملکوں کی قدیم طب کا اب کوئی نام و نشان نہیں رہا۔
خاص یونان میں قدیم طب کا کوئی نام لیوا باقی نہیں۔ وہاں طب قدیم کی بنیادوں پر
ایک نئی طب کی تعمیر ہو چکی ہے، جو ایلوپیتھک یا ڈاکٹری کے نام سے مشہور ہے اور آج کل
یورپ ہی نہیں بلکہ تمام دنیا میں اسی کے نام کا ڈنکا بج رہا ہے۔

جب طب یونانی کو یونان میں زوال آیا تو رومیوں نے اس کو ہاتھوں ہاتھ
لیا، لیکن سلطنت روما کے زوال کے بعد یہ وہاں بھی ختم ہو گئی۔ اس کے بعد عربوں نے اس
کی سرپرستی کی، تمام یونانی کتابوں کے ترجمے کیے اور اس فن کی درس و تدریس کا سلسلہ
جاری کیا۔ بڑے بڑے شہروں میں طب یونانی کے شفاخانے قائم کیے۔ اس زمانہ میں بڑے
بڑے نامور اطبا ہوئے۔ پھر یہی طب مسلمانوں کے ساتھ ہندوستان میں پہنچی۔ اگرچہ ابھی تک
طب یونانی ہی کہلاتی ہے، لیکن صدیاں گزرنے کے بعد یہ بھی آیورویدک کی طرح ہندوستان
کی دیسی طب کہلانے کی مستحق ہے۔

ان دونوں طبوں نے علم الادویہ میں جو تدریجی ترقی کی ہے اس کا مختصر بیان
ذیل میں درج کرتے ہیں۔

طب یونانی کے ماہرین علم الادویہ

اسقلی بیوس

یونان میں سب سے پہلا حکیم اسقلی بیوس ہوا ہے، جس نے باضابطہ علاج
شروع کیا اور اس قدر شہرت و مقبولیت حاصل کی کہ اہل یونان اس کو "رب الشفا"
کہنے لگے اور اس کی موت کے بعد جگہ جگہ مندر بنا کر اس کے مجسمے کی پرستش کرنے لگے۔

اسقلی بیوس کے خاندان میں کئی صدیوں تک طبی سلسلہ جاری رہا۔ اس
مدت میں اس فن کی کوئی باقاعدہ تدوین نہیں ہوئی اور نہ اسقلی بیوس کے خاندانی
افراد کے علاوہ کسی غیر کو اس علم کی تعلیم دی گئی۔ تشخیص امراض کے طریقوں، اصول
علاج اور تمام دواؤں کو راز سربستہ رکھا جاتا تھا اور سینہ بہ سینہ منتقل کیا جاتا تھا۔

بقراط HIPPOCRATES

اسی اسقلی بیوس کی انیسویں پشت میں حضرت عیسیٰ سے چار سو ساٹھ سال
قبل بقراط پیدا ہوا اور جب اس نے ہوش و حواس سنبھالے تو اہل خاندان ہونے
کی وجہ سے اس کو تمام طبی اسرار و رموز کی تعلیم دی گئی، لیکن بقراط نے اس رفاہ عام کے
فن کو ایک ہی خاندان تک محدود رکھنا مناسب نہ سمجھا، لہٰذا اس فن کی تحصیل
کا دروازہ عوام کے لیے کھول دیا۔ اس کے علاوہ اس نے اس فن کی تدوین کا کام
شروع کیا۔ اس فن کے اصول و قواعد مرتب کیے۔ تشریح، معالجات، جراحیات
اور اصول حفظ صحت کے متعلق کتابیں لکھیں، نیز علم الادویہ میں تقریباً چار سو مفید

دواؤں کے حالات تحریر کیے۔ یہی وجوہ ہیں جن کی بنا پر بقراط کو "موجد طب" کہا جاتا ہے۔

ارسطو ARTISTOLE

بقراط کے بعد حضرت مسیح سے تین سو چوراسی سال قبل ارسطو پیدا ہوا۔ یہ ایک نامور حکیم ہوا ہے۔ یہی سکندر اعظم کا استاد تھا، اس نے تقریباً ایک سو کتابیں مختلف علوم و فنون پر لکھی تھیں اور نباتات کے متعلق کچھ جدید معلومات بہم پہنچائی تھیں۔

تاؤفرسطس THEOPHRASTUS

یہ یونانی حکیم حضرت مسیح سے ۳۷۰ سال قبل ہوا ہے۔ یہ ارسطو کا شاگرد تھا۔ ارسطو نے اسی کو اپنا جانشین مقرر کیا تھا۔ اس نے بھی ادویہ مفردہ پر ایک قابل قدر کتاب لکھی تھی، جس میں تقریباً پانچ سو جڑی بوٹیوں کا تذکرہ تھا۔ یہ کتاب اگرچہ آج کل نایاب ہے، لیکن متعدد کتابوں میں اس کے حوالے موجود ہیں۔

دلیسقوریدوس DIOSCORIDES

اطبار یونان میں دلیسقوریدوس پہلا حکیم ہے، جس نے مفرد دواؤں کی تحقیق و جستجو میں وہ کام کیا جو اس سے پیشتر کسی حکیم سے نہ ہو سکا تھا، اسی لیے اسے مفرد دواؤں کی تحقیقات کا بانی کہا جاتا ہے۔

یہ نامور حکیم پہلی صدی عیسوی میں ہوا ہے، یہ جس قدر ذکی و ذہین تھا اسی قدر خدمت خلق کا دلدادہ بھی تھا۔ اس نے دنیا کے متعدد ممالک مصر، افریقہ، ہسپانیہ، اٹلی اور شام کے سفر کیے، جنگل بیابانوں کی خاک چھانی، دشوار گذار پہاڑوں پر پہنچا اور جہاں جو جڑی بوٹی معلوم ہوئی اس کی تصویر کھینچی، اس کے افعال و خواص تجربہ کیا اور اس کو ضبط تحریر میں لایا اور آخر کار اپنی زندگی کے ماحصل کے طور پر ایسی یادگار چھوڑ گیا، جس سے خلق خدا نے فائدہ اٹھایا اور اس کی تحقیقات کے جو اشارے مفرد دواؤں کے متعلق اب تک موجود ہیں، اُن سے نوع انسان ہمیشہ مستفید ہوتی رہے گی۔

اس کی یادگار ایک کتاب تھی جو اُس نے مفردات پر یونانی زبان میں لکھی تھی۔ اس میں پانچ سو جڑی بوٹیوں کا ذکر تھا۔ اس کتاب کا لاطینی اور عربی میں ترجمہ ہو چکا تھا۔ کچھ یورپین زبانوں میں بھی اس کے ترجمے ہوئے، لیکن آج یہ ترجمے نایاب ہیں، ممکن ہے کسی یورپین ملک کی لائبریری میں محفوظ ہوں۔ ہم اس کے ان اقوال سے ہی مستفید ہو سکتے ہیں، جو بعد کے عرب اطبار نے اپنی کتابوں میں نقل کیے ہیں۔

پلائنی PLINY

(اس کا زمانۂ حیات ۲۳ء سے ۷۹ء تک ہے) پلائنی رومی اگرچہ طبیب نہ تھا لیکن محسن طب ضرور تھا۔ اس نے نیچرل ہسٹری (تاریخ طبیعیات) کے نام سے ایک کتاب لکھی تھی جو ۳۷ جلدوں میں تھی۔ اس کی آٹھ جلدوں میں نباتی دواؤں کا بیان ہے اور پانچ جلدوں میں مفرد دواؤں کے حالات درج ہیں جو انسان اور دیگر جانداروں کے جسم سے حاصل کی جاتی ہیں۔

جالینوس GALENUS

حکیم جالینوس ۱۳۰ء میں دلیسقوریدوس کے بعد پیدا ہوا اور اسکندریہ میں تعلیم حاصل کی۔ اس نے علم التشریح کی تکمیل کی اور اس سے پہلے جو غلط مسائل تھے ان کی تصحیح کی۔ اس کی تصنیفات کی تعداد ۱۲۶ بیان کی جاتی ہے۔ من جملہ ان کے ایک مبسوط کتاب ادویہ مفردہ پر ہے، جس میں نباتی، حیوانی اور معدنی تینوں قسم کی دوائیں تفصیل کے ساتھ لکھی گئی ہیں۔

ابوبکر محمد بن زکریا رازی RHAZES

یہ نامور حکیم صرف رازی کے نام سے مشہور ہے۔ سن پیدائش معلوم نہیں، البتہ اس نے طویل عمر پائی ہے، اس کا سن وفات ۹۳۲ء ہے یہ نہایت ذہین طبیب تھا، نئی باتیں دریافت کرنے اور اہم نکات معلوم کرنے کا شوق رکھتا تھا، اس نے قدیم حکمار کی کتابوں کے اہم مسئلوں کو تحقیق کے ساتھ حل کیا، یہ تشخیص امراض کی زبردست مہارت رکھتا تھا، اُلجھے ہوئے مریضوں کا کامیابی کے ساتھ علاج کرتا تھا علم و فضل، تجربہ تحقیق اور نکتہ شناسی کی بنا پر اس کو "جالینوس زماں" کہا جاتا تھا۔

اس نے علم طب کے مختلف شعبوں پر ڈیڑھ سو سے زیادہ کتابیں لکھی ہیں، جن میں "حاوی کبیر" سب سے زیادہ مشہور ہے، علم الادویہ پر کئی کتابیں تالیف کی ہیں اور دواؤں کے متعلق اس کے اقوال سند کے طور پر تسلیم کیے جاتے ہیں۔

شیخ بوعلی سینا AVICENNA

شیخ بوعلی سینا طبی دنیا میں "شیخ الرئیس" یا صرف "شیخ" کے نام سے مشہور ہیں (ان کا سن ولادت ۹۸۰ء اور سن وفات ۱۰۳۷ء ہے) ان کو صرف اہل ایشیا ہی نہیں جانتے، یورپ اور افریقہ والے بھی اس نامور طبیب سے واقف ہیں۔ مختلف علوم و فنون پر اس نے کئی درجن کتابیں تصنیف کیں، جن میں "الشفا" فلسفہ میں اور "القانون" طب میں اعلیٰ درجہ کی کتابیں مانی جاتی ہیں۔ القانون ہی وہ کتاب ہے، جس کے ترجمے متعدد یورپین زبانوں میں ہو چکے ہیں۔ اس کتاب کے دوسرے حصے (کتاب القانون جلد دوم) میں سات سو انتیس ادویہ مفردہ کے افعال و خواص لکھے گئے ہیں اور وہ بطور سند کے تسلیم کیے جاتے ہیں۔ ان ادویہ مفردہ میں اگرچہ حیوانی اور معدنی دوائیں بھی شامل ہیں، لیکن زیادہ تعداد نباتی دواؤں کی ہے۔

ابن البیطار

ابن البیطار کا نام ضیاء الدین ابو محمد عبداللہ ابن احمد المالقی ہے لیکن ابن البیطار کے نام سے مشہور ہے۔ یہ ۱۱۹۷ء میں پیدا ہوا اور ۱۲۴۸ء میں شہر دمشق میں وفات پائی، یہ نامور طبیب ۱۲۲۴ء سے ۱۲۴۸ء تک دربار مصر میں شاہی طبیب رہا۔

ادویہ مفردہ کا زبردست ماہر تھا اس نے روم اٹلی کے علاوہ شمالی افریقہ ہسپانیہ اور یونان کا سفر کیا وہاں کے ماہرین نباتات سے ملا، ہر جڑی بوٹی کو اس کے مقام پیدائش پر جا کر دیکھا، اس کی صحیح ماہیت معلوم کی اور اُن کے افعال و خواص کا تجربہ کیا۔

دیسقوریدوس یونانی کی کتاب الادویہ کا تحقیقی مطالعہ کیا اور جالینوس نے جو ادویہ مفردہ تحریر کی تھیں ان کے متعلق پوری پوری معلومات حاصل کیں، غرض کہ یہ نامور محقق حکیم ادویہ مفردہ خصوصاً جڑی بوٹیوں کی تحقیق میں اپنے پیشرو اطباء پر سبقت لے گیا۔

اس کی یادگار اس کی تصنیف کردہ کتاب "جامع المفردات" ہے، جس میں دواؤں کے متعلق دیسقوریدوس، جالینوس، رازی، شیخ الرئیس، غافقی، ماسرجویہ، ابن الہیثم، ابن وافد وغیرہ اطباء کے اقوال نقل کر کے کتاب کو بے مثال بنا دیا ہے، یہ کتاب مطبوعہ مصر دستیاب ہوتی ہے۔ اس میں تقریباً دو ہزار مفرد دواؤں کا بیان ہے، جن میں ۱۷۰۰ دوائیں نباتی ہیں۔

ابو الفرج ابن القف (سن ولادت ۶۳۰ھ سن وفات ۶۸۵ھ)

اگرچہ عام اطباء میں ابو الفرج ابن القف زیادہ متعارف نہیں ہیں، لیکن جاننے والے جانتے ہیں کہ یہ اپنے زمانہ کا ایک عدیم النظیر فاضل طبیب تھا۔

اس کا باپ ملک الناصر یوسف بن محمد کے عہد حکومت میں ایک محکمہ کا عامل تھا۔ وہ اپنے بچے کی ذکاوت، و متانت کو دیکھ کر اس کو حکیم ابن ابی اصیبعہ (مؤلف طبقات الاطباء) کی خدمت میں لے گیا اور ان سے طبی تعلیم دینے کی درخواست کی۔

حکیم صاحب نے کمال شفقت سے ہونہار شاگرد کو طبی تعلیم دی اور ساتھ ہی اپنے مطب میں عملی تعلیم دے کر ایک تجربہ کار طبیب بنا دیا۔

علمی و عملی تعلیم سے فارغ ہونے کے بعد ابو الفرج کو حکومت کی جانب سے دمشق (شام) کے شاہی قلعہ کی طبی خدمات سپرد کر دی گئیں، جو انہوں نے نہایت جانفشانی اور عمدگی کے ساتھ انجام دیں، اور ان خدمات کے صلہ میں ان کو "امین الدولہ" کے خطاب سے نوازا گیا۔

مریضوں کے علاج میں مشغول رہنے کے علاوہ ابو الفرج کو طبی تالیف و تصنیف کا بھی شوق تھا، چنانچہ اس نے فن طب پر متعدد کتابیں لکھیں، کلیات قانون شیخ کی چھ جلدوں میں تشریح بیان کی، معالجات قانون کی شرح بھی لکھی، لیکن اس کا سب سے بڑا کارنامہ "کتاب العمدۃ فی الجراحت" ہے جو بیس مقالوں میں منقسم ہے۔

ان مقالات میں سے گیارھویں مقالہ میں دو سو بارہ مفرد دواؤں کی ماہیت اور افعال و خواص بیان کیے گئے ہیں جو عموماً جراحتوں کے اندمال اور اورام کے تحلیل کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

شیخ داؤد انطاکی

شیخ داؤد انطاکی، انطاکیہ کے رہنے والے تھے۔ انھوں نے ۱۰۰۸ ہجری میں فن طب پر ایک کتاب لکھی ہے، جو اگرچہ "تذکرہ اولی الالباب" کے نام سے موسوم ہے، لیکن تذکرہ داؤد انطاکی کے نام سے مشہور ہے۔ اس میں کئی سو نباتی دواؤں کے علاوہ حیوانی اور معدنی دواؤں کا بھی ذکر ہے۔

یوسف بن عمر صاحب المعتمد

یوسف بن عمر ایک قابل طبیب تھے۔ ان کا سن ولادت معلوم نہیں ہو سکا البتہ ان کا سن وفات ۶۹۴ھ ہجری ہے۔ انہوں نے ادویہ مفردہ پر ایک کتاب "المعتمد" لکھی ہے، جس میں زیادہ تر انھیں مفرد دواؤں کو جمع کیا گیا ہے جو عموماً مستعمل ہیں۔ اس کتاب میں دواؤں کے افعال و خواص بے جا طوالت کو نظر انداز کرتے ہوئے نہایت مختصر لیکن مستند لکھے گئے ہیں۔ یہ کتاب مطبوعہ مصر دستیاب ہوتی ہے۔

ہندوستانی اطباء کی خدمات

حکیم سید محمد حسین

حکیم سید محمد حسین کا سن ولادت اور سن وفات معلوم نہیں ہو سکا، البتہ یہ ۱۸۰۰ء میں حیات تھے۔ طب یونانی کے ہندوستان میں وارد ہونے کے بعد سب سے پہلے جو طویل و ضخیم کتاب علم الادویہ پر لکھی گئی وہ حکیم سید محمد حسین کی تصنیف "مخزن الادویہ" ہے۔ اصل کتاب فارسی میں تھی، بعد میں اس کا اردو ترجمہ بھی ہوا۔ یہ کتاب فارسی اور اردو دونوں زبانوں میں مطبوعہ مطبع نولکشور دستیاب ہوتی ہے۔

اس کتاب میں تقریباً ڈیڑھ ہزار مفرد دواؤں کا ذکر ہے، جن میں زیادہ تعداد نباتی دواؤں کی ہے۔ اس میں ہندوستان میں پیدا ہونے والی سینکڑوں جڑی بوٹیوں کے افعال و خواص لکھے گئے ہیں اور ساتھ ہی چند جدید ایلوپیتھک دواؤں کا بھی ذکر کیا گیا ہے، مثلاً سنکونا بارک کے افعال و خواص "برک" کے

عنوان سے اور کوئی کے افعال و خواص ، کنز کے اسکے عنوان سے تحریر کیے گئے ہیں۔

حکیم رضا علی خاں دکنی

حکیم رضا علی خاں حیدر آباد دکن کے رہنے والے تھے ، تقریباً ڈیڑھ سو سال ہوئے انھوں نے ہندی جڑی بوٹیوں کے متعلق ایک کتاب فارسی زبان میں لکھی ، جو "تذکرۃ الہند" کے نام سے موسوم ہے۔ اس میں زیادہ تر دکن میں پیدا ہونے والی جڑی بوٹیوں کا بیان ہے ، جن میں بعض بوٹیاں ایسی بھی ہیں جو ہندوستان کے دوسرے علاقوں میں بھی کم و بیش پیدا ہوتی ہیں۔ حکیم صاحب موصوف نے بوٹیوں کے ماہیت بیان کرنے اور ان کے افعال و خواص لکھنے میں حتی المقدور تحقیق اور کاوش سے کام لیا ہے۔ بعض بوٹیوں کو بچشم خود دیکھ کر اور تجربہ کرکے ان کے افعال تحریر کیے ہیں۔ بوٹیوں کا ذکر عموماً دکنی ناموں سے یا سنسکرت ناموں سے کیا گیا ہے۔

حکیم محمد اعظم خاں

حکیم محمد اعظم خاں کا سن ولادت ۱۲۲۹ ہجری اور سن وفات ۱۳۲۰ ہجری مطابق ۱۹۰۲ء ہے۔ انھوں نے اپنے زمانہ حیات میں فن طب کے متعلق مختلف موضوع پر متعدد کتابیں لکھی ہیں ، جن میں سے اکسیر اعظم ، قرابادین اعظم ، رموز اعظم ، نہایت مطوّل کتابیں ہیں۔ ان کے علاوہ نیر اعظم اور رکن اعظم ، دو مختصر رسالے بھی ہیں ، لیکن ان کا سب سے بڑا شاہکار "محیط اعظم" ہے جو نہایت ضخیم کتاب ہے ، چار جلدوں میں لکھی گئی ہے۔ اس میں کئی ہزار مفرد دواؤں کا بیان ہے ، ان مفرد دواؤں میں نباتی دواؤں کے علاوہ حیوانی اور معدنی دوائیں بھی ہیں ، لیکن زیادہ تعداد نباتی دواؤں کی ہے ، جو دوائیں اب تک طب یونانی اور آیورویدک میں مذکور ہیں ، وہ سب اس کتاب میں درج ہیں۔ ان کے علاوہ "تذکرۃ الہند" کی بیان کردہ جڑی بوٹیاں بھی اس میں لکھی گئیں اور بعض جدید جڑی بوٹیوں اور بعض مشہور ایلوپیتھک دواؤں کا حال بھی اس کتاب میں تحریر کیا گیا ہے۔ حکیم صاحب کا انتقال اندور میں ہوا اور وہیں مدفون ہیں۔

حکیم محمد نجم الغنی خاں

یہ حکیم محمد اعظم خاں کے ہمشیرزادے اور انھیں کے شاگرد تھے۔ انہوں نے ۱۹۱۵ء میں علم الادویہ پر ایک نہایت ضخیم کتاب "خزانۃ الادویہ" لکھی ہے ، جو اگرچہ محیط اعظم کو بنیاد قرار دے کر لکھی گئی ہے ، لیکن محیط اعظم میں جو فروگذاشتیں تھیں ، ان سب کی اس کتاب میں اصلاح کی گئی ہے اور مفردات خصوصاً جڑی بوٹیوں کی ماہیت اور ان کے افعال و خواص لکھنے میں نہایت تحقیق اور جانفشانی سے کام لیا گیا ہے۔ اس اعتبار سے ان کا یہ کارنامہ قابل داد ہے۔

محیط اعظم فارسی میں تھی اور خزانۃ الادویہ اردو میں ہے۔ اس لیے بھی اس کی افادیت میں اضافہ ہو گیا ہے۔

محیط اعظم میں جو مفردات لکھے گئے ہیں ، ان کے علاوہ اس میں بعض جدید جڑی بوٹیاں بھی لکھی گئی ہیں ، نیز بڑی تعداد میں خاص خاص ایلوپیتھک دوائیں بھی درج کی گئی ہیں۔ اس میں مندرجہ ادویہ مفردہ کی تعداد دو ہزار چھ سو بارہ ہے۔

غرض کہ "خزانۃ الادویہ" حکیم محمد نجم الغنی خاں کی ایک قابل داد یادگار ہے۔ طبی دنیا اس کو ہمیشہ بہ نظر استحسان دیکھے گی۔

چند دوسرے اطباء

مذکورہ بالا اطباء کرام کے علاوہ اطباء قدیم و جدید میں اور بھی اطباء ہیں جنھوں نے علم الادویہ پر قابل قدر کتابیں تصنیف کی ہیں۔ ان میں سے یحییٰ ابن جزلہ نے "منہاج البیان" لکھی ہے۔ احمد بن محمد تمیمی نے کتاب "مرشد" اور ابن تلمیذ نے "مغنی" تحریر کی ہے ، ابوریحان بیرونی نے "تذکرہ سویدی" لکھا ہے ، حاجی زین الدین عطار نے "اختیارات بدیعی" تالیف کی ہے اور شیخ یوسف بغدادی نے "جامع بغدادی" لکھی ہے ، ان کے علاوہ ابوحنیفہ ، غافقی ، ابن وافد وغیرہ متعدد اطباء کرام نے علم الادویہ پر کتابیں تحریر کی ہیں۔

ہندوستان کے یونانی اطباء میں سے حکیم علی گیلانی شارح قانون نے شیخ کی بیان کردہ دواؤں کے افعال و خواص کی وضاحت کی ہے اور کچھ اضافات بھی کیے ہیں۔ حکیم علوی خاں نے بھی علم الادویہ پر توجہ دی ہے۔ حکیم محمد مومن نے "تحفۃ المومنین" اور حکیم شریف خاں نے علم الادویہ پر "تالیف شریفی" ایک مختصر کتاب لکھی ہے ، نیز صرف ہندی دواؤں کے متعلق متعدد اطباء نے کتابیں تحریر کی ہیں۔

آیورویدک ماہرین علم الادویہ

اطباء ہوں یا ویدصاحبان ، ان کا علم الادویہ سے واقف ہونا ضروری ہے۔ علم الادویہ کے بغیر کوئی شخص نہ طبیب کہلا سکتا ہے اور نہ وید۔ اس اعتبار سے سشرت ، چرک وغیرہ سبھی دواؤں کا علم رکھتے تھے ، لیکن اس جگہ ہمارا مقصد ان ویدصاحبان کا ذکر ہے ، جنھوں نے علم الادویہ پر نگھنٹو لکھے ہیں اور وہ مندرجہ ذیل ہیں :

دیوداس (کاشی راج)

آیورویدک تاریخ کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ علم الادویہ پر جس وید نے سب سے پہلے نگھنٹو ترتیب دیا وہ بنارس کے راجا دیوداس (کاشی راج) تھے ، جن کو دھنونتری مہاراج کا اوتار بھی مانا جاتا ہے۔ دیوداس ایک نہایت نیک اور صالح بزرگ تھے۔ مریضوں کا علاج نہایت ہمدردی سے کیا کرتے تھے اور ساتھ ہی اپنے شاگردوں کو اپنی مصنفہ کتاب "دھن ونتری سنگھتا" پڑھاتے تھے۔ ان کا سب سے زیادہ مشہور شاگرد "سشرت" ہوا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ دیوداس نے علم الادویہ پر

ایک نگھنٹو بھی لکھا تھا جو راج نگھنٹو کے نام سے مشہور ہے، لیکن اس کے برخلاف بعض لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ مہاراجا بکرماجیت کے زمانہ میں ایک اور وَیدّ دھن ونتری نام کا ہوا ہے، راج نگھنٹو اسی کا لکھا ہوا ہے۔

راج نگھنٹو خواہ کسی کا لکھا ہوا ہو، یہ ایک نہایت قدیم مستند نگھنٹو ہے۔ اس میں تقریباً چار سو جڑی بوٹیوں کے افعال و خواص تفصیل سے لکھے گئے ہیں۔ اس کے بعد جو بھی نگھنٹو لکھے گئے ہیں، اُن کے لکھنے میں اسی سے مدد لی گئی ہے۔

بھاو مشر

یہ عالم و فاضل وَیدّ ۱۵۵۰ء میں زندہ تھا اور بنارس کا باشندہ تھا۔ اپنے زمانہ میں ایک سربرآوردہ وَیدّ تسلیم کیا جاتا تھا۔ اس نے آیورویدک میں ایک کتاب "بھاؤ پرکاش"، تصنیف کی تھی، جو تمام مضامین طب پر حاوی ہے۔ "بھاؤ پرکاش نگھنٹو" اسی کتاب کا ایک حصہ ہے، جس میں چھ سو سے زیادہ ادویہ مفردہ کا ذکر ہے۔ ان ادویہ مفردہ میں نباتی دواؤں کے علاوہ حیوانی اور معدنی دوائیں بھی شامل ہیں، نیز متعدد غیر ملکی دواؤں کا بھی بیان ہے۔ یہ صرف مریضوں کا علاج ہی نہیں کرتا تھا بلکہ آیوروید کی تعلیم بھی دیتا تھا۔ اس کے شاگردوں کی تعداد چار سو بیان کی جاتی ہے۔

شارنگ دھر

شارنگ دھر، بھاو مشر کے بعد ہوا ہے۔ بعض بیانوں کے مطابق اس کا زمانہ حیات آٹھویں صدی ہو۔ اس نے بھی علم الادویہ پر ایک کتاب لکھی ہے، جو شارنگ دھر کے نام سے مشہور ہے۔

نرہری

نرہری سنگھ پور (کشمیر) کے باشندے تھے۔ انھوں نے چرامنی یا راج نگھنٹو کے نام سے آیورویدک ادویہ مفردہ پر ایک مفصل کتاب لکھی ہے، جس کا آج بعض انگریزی کتابوں میں بھی حوالہ دیا گیا ہے، جو ہندی دواؤں کے بیان میں لکھی گئی ہیں

لالہ شالگرام

یہ فاضل وَیدّ مراد آباد کے باشندے تھے۔ انھوں نے سمت ۱۹۵۳ بکرمی مطابق ۱۸۹۶ء میں مفرد دواؤں کی ایک نہایت مکمل کتاب لکھی ہے، جو شالگرام نگھنٹو کے نام سے مشہور ہے۔ اس نگھنٹو میں ایک ہزار پانچ سو چوہتر مفرد دواؤں کا بیان ہے۔ اس میں جڑی بوٹیوں کے علاوہ حیوانی اور معدنی دوائیں بھی شامل ہیں۔ اس میں ہر دوا کے دوسری زبانوں کے نام بھی لکھے گئے ہیں، نیز بہت سی جڑی بوٹیوں کی تصاویر دے کر زیادہ مفید بنایا گیا ہے اور بہت سی جدید دوائیں ضمیمہ میں درج کی گئی ہیں۔ غرض کہ جدید نگھنٹوؤں میں اس کو ہر اعتبار سے شاہکار قرار دیا جا سکتا ہے۔

مفرد دوائیں اور ان کے اقسام

آیورویدک اور یونانی دونوں طبوں میں تین قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں، (۱) نباتی (۲) حیوانی (۳) معدنی

نباتی دواؤں میں بڑے بڑے درختوں برگد (بڑ)، پیپل، نیم، ببول، سال اور ساگون وغیرہ کے پتے، جڑیں، چھال، پھول، پھل اور گوند استعمال ہوتے ہیں اور کسی کی لکڑی بھی استعمال کی جاتی ہے۔ ان کے علاوہ ان سے چھوٹی نباتات میں سے بعض کی جڑ، بعض کے پتے اور پھول استعمال ہوتے ہیں۔ بہت چھوٹی نباتات جو جڑی بوٹیاں کہلاتی ہیں عموماً ان کے تمام اجزا مستعمل ہیں، یا صرف پتے اور جڑیں استعمال ہوتی ہیں۔ کائی بھی نباتات ہی میں شامل ہے اور بطور دوا استعمال ہوتی ہے۔

نباتی دوائیں آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہیں۔ جنگل بیابانوں اور پہاڑوں پر جس طرف بھی جائیے طرح طرح کی نباتات پائی جاتی ہیں۔ اپنی آبادی ہی سے باہر جائیں تو انواع و اقسام کے درخت اور جڑی بوٹیاں نظر آتی ہیں۔ ان میں کسی نہ کسی مرض کی دافع مرض تاثیر موجود ہے۔ یہی وجہ ہے کہ فن علاج میں نباتی دواؤں کو زبردست اہمیت حاصل ہے۔

ہمارے ملک میں ہزارہا قسم کے درخت پیدا ہوتے ہیں، جن کے متعلق ہمیں کچھ بھی معلوم نہیں۔ جب وہ سوکھ جاتے ہیں تو جلانے کے کام آتے ہیں۔ ہزارہا قسم کی جڑی بوٹیاں ہیں جن کو جانور چر لیتے ہیں، یا وہ آخرکار خشک ہو کر خاک میں مل جاتی ہیں۔ یہی بوٹیاں ہیں جن کو اہل یورپ ہندوستان سے لے جاتے ہیں اور ان کے جوہر حاصل کر کے لاکھوں روپے کماتے ہیں۔

علاج معالجہ کے سلسلہ میں ہمارے اسلاف کی نظر سب سے پہلے انہی نباتات پر گئی تھی۔ یہی وجہ ہے کہ آیورویدک اور یونانی دونوں طبوں کے ذخیرۂ علم الادویہ میں زیادہ تر نباتاتی دوائیں ہیں۔

چرک میں جو دوائیں بسلسلۂ علاج درج ہیں، وہ زیادہ تر نباتاتی ہیں، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آیورویدک کے ابتدائی زمانہ میں عموماً نباتاتی دواؤں سے علاج کیا جاتا تھا۔ بعض حیوانی دوائیں بھی مستعمل تھیں، لیکن معدنی دوائیں داخلی طور پر استعمال نہیں کی جاتی تھیں۔

حیوانی دواؤں میں جانوروں کے گوشت، ان کے مختلف اعضا، جلد، بال، ہڈی، آنت، اوجھڑی، جگر، تلی، گردے اور ان کے فضلات

گوبر، مینگنی، پیشاب، پسینہ اور کان کا میل بھی شامل ہیں۔

جانوروں میں سے ہاتھی، اونٹ، گائے، بیل، بھینس، گھوڑا، گدھا اور بھیڑ بکری جیسے مویشی، شیر، چیتا، بھیڑیا، چرخ جیسے درندے، کوا، چیل، گدھ، کبوتر، فاختہ وغیرہ پرندے، مگرمچھ، وھیل مچھلی، شارک مچھلی، عام مچھلیاں اور سانپ، بچھو، کنکھجورا، چھپکلی گرگٹ حتی کہ کیڑے مکوڑے اور جونک بھی دواؤں میں استعمال ہوتے ہیں اور ان میں کوئی نہ کوئی طبی فائدہ حضرت انسان نے ڈھونڈ نکالا ہے۔

آیورویدک گرنتھ چرک میں ایک سو سے زیادہ جانوروں کے نام آئے ہیں۔ اسی طرح شیخ نے اپنی کتاب الادویہ میں بہت سے جانوروں کا ذکر کیا ہے، جن کے گوشت، دودھ، چربی، انڈے، فضلات اور مختلف اعضا بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

آیورویدک اور یونانی ہی نہیں، ایلوپیتھک میں بھی بہت سی حیوانی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ کاڈ لور (مچھلی کا تیل)، جیلے ٹین (ریشم)، لیسی تھین (جوہر زردی بیضہ)، پیپسین (معدے کی جھلی کا جوہر)، تھائی رائڈ پوڈر (سفوف غدۂ درقیہ)، ایڈرنلین (جوہر کلاہ گردہ) وغیرہ بیسیوں دوائیں مستعمل ہیں۔

معدنی دوائیں: معدنی دواؤں میں تمام دھاتیں سونا، چاندی، لوہا، سیسہ، جست، تانبا اور تمام اُپ دھاتیں سنکھیا، شنگرف، پارہ، ابرک، ہڑتال وغیرہ اور تمام پتھر یاقوت (مانک)، یشب، عقیق وغیرہ شامل ہیں۔ ان کے علاوہ ہر قسم کی مٹیاں جیسے ملتانی مٹی، گیرو، گل مختوم، گل ارمنی وغیرہ بھی معدنی دواؤں میں شامل ہیں۔

فن طب میں مذکورہ بالا اقسام کی دواؤں میں سے سب سے پہلے نباتات کو بطور دوا استعمال کرنا شروع کیا اور نباتاتی دواؤں کی ایک بڑی فہرست تیار ہو گئی، لیکن اس کے ساتھ ہی اس کو حیوانی دوائیں بھی معلوم ہوتی گئیں۔

نباتی اور حیوانی دواؤں کے علاوہ ہمارے علم الادویہ میں کئی سو معدنی دوائیں بھی شامل ہیں، چنانچہ یونانی علم الادویہ میں دھاتوں اور اُپ دھاتوں کے علاوہ متعدد قسم کے پتھروں کا بیان ہے، لیکن یہ واضح رہے کہ طب یونانی میں دھاتوں اور اُپ دھاتوں کے کشتے استعمال کرنے کا مطلق رواج نہ تھا، البتہ مختلف قسم کے حجریات (پتھر) اور مٹیاں آزادی کے ساتھ استعمال کی جاتی تھیں۔

آیورویدک کے قدیم زمانے میں بھی دھاتیں اور اُپ دھاتیں بطور دوا استعمال نہیں ہوتی تھیں۔ سشرت اور چرک میں کشتوں کا ذکر نہیں ہے۔ ناگارجن پہلا وید ہے، جس نے آیورویدک میں دھاتوں، اُپ دھاتوں کے کشتوں اور مختلف اقسام کے رسوں کا اضافہ کیا اور اس قسم کی دواؤں کی اتنی ترقی ہوئی کہ آج آیورویدک علم العلاج کا زیادہ انحصار اسی قسم کی دواؤں پر ہے۔

ناگارجن دھاتوں، اُپ دھاتوں اور پتھروں کے کشتوں اور رسوں کا موجد ہے، اس لیے اس کے مختصر حالات زندگی لکھے جاتے ہیں۔ امید ہے کہ یہ ناظرین کرام کے لیے دل چسپی کا موجب ہوں گے۔

ناگارجن

ناگارجن ہندی رساتن (ہندو کیمسٹری) کا ماہر کامل تھا۔ کجلی (سیماب اور گندھک کا مرکب) کا موجد یہی ہے۔ فن کشتہ سازی اس نے ایجاد کیا۔

یہ قابل وید آیورویدک، نجوم اور کیمیاگری میں یکتائے زمانہ ہونے کے علاوہ جادوگری میں بھی طاق تھا۔ "رس رتناکر"، "آروگیہ منجری" اور "ککشاپٹ" جیسی اس کی قابل قدر تصانیف ہیں۔ ناگارجن مفرد دواؤں کو مرکب کرنے میں بڑا ماہر تھا۔ اس نے ایک دوا ایسی بنائی تھی جس کے کھانے سے اس کی عمر کئی سو سال بڑھ گئی تھی اور آخر تک اس کے دماغی و جسمانی قوتوں میں ذرا بھی فرق نہیں آیا تھا۔ اس کے علاوہ یہ بھی بیان کیا جاتا ہے کہ ناگارجن اعمال کیمیاوی کے ذریعہ پتھروں کو سونے میں تبدیل کر دیتا تھا۔

ناگارجن نے کیمیاگری کس طرح حاصل کی؟ اس کا حال بیان کرنا دلچسپی سے خالی نہیں۔

بیان کیا جاتا ہے کہ ناگارجن ایک غریب برہمن کے یہاں پیدا ہوا تھا۔ جب اس نے ہوش سنبھالا تو وہ کسی نہ کسی طرح نالندہ کے بدھ مندر میں پہنچا اور وہاں مندر کے دروازے پر چند گیت گائے، جو مندر کے مہنت کو بہت پسند آئے۔ اس نے ناگارجن سے شفقت کا برتاؤ کیا اور اس کو بھکشو بنا لیا۔

اتفاق کی بات کہ مہنت کے آخری ایام زندگی میں سخت قحط پڑا اور سامان زندگی کا ملنا دشوار ہو گیا اور مندر کے منتظمین کو مندر کے متعلقین کی زندگی بچانے کی فکر دامن گیر ہوئی۔ اس کے لیے روپے کی ضرورت تھی، لیکن روپے کے جمع کرنے میں بڑی دشواریاں حائل تھیں، اس لیے انھوں نے ناگارجن کو ایک بوڑھے کیمیاگر کے پاس جانے کے لیے آمادہ کیا۔

یہ بوڑھا کیمیاگر ایک جزیرہ میں رہتا تھا، جو سمندر میں ایسی دشوار گزار جگہ واقع تھا کہ وہاں کوئی بھی شخص نہیں پہنچ سکتا تھا، لیکن ناگارجن جادو جانتا تھا۔ اس نے ایک درخت کے دو پتے توڑے اور ایک پتے پر بیٹھ کر سمندر کو پار کر کے جزیرہ میں جا پہنچا۔

بوڑھا کیمیاگر اس کے وہاں پہنچنے پر بہت حیران ہوا، یہاں تک کہ اس نے سب سے پہلے یہی سوال کیا کہ تم یہاں کس طرح پہنچے؟ ناگارجن نے سب کچھ کہہ دیا اور ساتھ ہی اپنے آنے کا مقصد بھی بیان کر دیا۔ درخت کے دو پتے جو اس کے پاس تھے ان میں سے صرف وہی پتا دکھایا جس پر بیٹھ کر آیا تھا۔ دوسرا پتا اپنی [illegible]

چھپائے رکھا۔

ناگارجن نے اس کیمیا گر بزرگ سے کیمیا سکھانے کی درخواست کی جس کو پہلے تو مسترد کر دیا گیا، لیکن ناگارجن کے پیہم اصرار پر کیمیا گر نے کہا کہ اگر تم اسی جزیرے میں بود و باش اختیار کر لو اور جادو کا یہ تپا میرے حوالے کر دو تو میں تم کو اس علم کی تعلیم دے سکتا ہوں۔

ناگارجن نے مصلحت وقت کا خیال کر کے تپا کیمیا گر کے حوالے کر دیا اور اس سے کیمیا گری سیکھنے کے بعد موقع پا کر دوسرے تپے کی مدد سے جو اس کے کشکول میں محفوظ تھا اس جزیرے سے رخصت ہو کر اپنے وطن میں واپس آ گیا۔

اس نے مندر میں تانبے کو سونا بنایا اور بہت سی دولت جمع کر کے مندر کے اخراجات پورے کرتا رہا، اس کے علاوہ بہت سے مندر بنوائے، آیورویدک، نجوم (جیوتش) اور کیمیا گری وغیرہ علوم و فنون پر کتابیں لکھیں اور جب ناتندہ کے مہنت کا انتقال ہوا تو اسی کو مندر کا مہنت قرار دیا گیا۔

جڑی بوٹیوں کے اعداد و شمار

کرۂ زمین پر جس قدر جڑی بوٹیاں اور درخت پیدا ہوتے ہیں ان کے متعلق صحیح اعداد و شمار پیش کرنا ناممکن ہے، گمان غالب ہے کہ ان کی تعداد کئی لاکھ تک پہنچ سکتی ہے۔

اگرچہ نباتات ہر ملک میں پیدا ہوتے ہیں، لیکن ہندوستان میں ان کی جتنی کثرت ہے، اتنی دوسرے ملکوں میں نہیں۔ خزانۃ الادویہ کے مصنف کا بیان ہے کہ ڈاکٹر واٹ مشہور محقق نباتات ہندوستان سے نباتات کے تقریباً ایک لاکھ نمونے جمع کر کے انگلستان لے گئے تھے، ان میں بڑے درختوں کے علاوہ پھلوں کے پودے، حیوانات کے چھوٹی گھاسیں، چھوٹی جڑی بوٹیاں حتیٰ کہ ادنیٰ قسم کے نباتات کائی وغیرہ بھی شامل تھی۔

ان لاکھوں نباتات میں سے بعض بطور غذا مستعمل ہیں، چنانچہ بعض کے پھل کھائے جاتے ہیں، بعض کے دانے بطور غلہ اور دالیں استعمال کیے جاتے ہیں، بعض کا ساگ کھاتے ہیں اور بعض صرف بطور دوا استعمال کی جاتی ہیں، لیکن یہ واضح رہے کہ جو نباتات یا ان کے اجزا بطور غذا استعمال کیے جاتے ہیں وہ دوائی افادیت بھی رکھتے ہیں۔

ان نباتات میں سے جن نباتات کے افعال کا علم ہوتا رہا ان کو جڑی کے علم الادویہ میں داخل کیا جاتا رہا، چنانچہ بقراط نے چار سو دواؤں کو بیان کیا تھا، لیکن حکیم تاوفرسطس جو حضرت مسیح سے تقریباً چار سو سال قبل ہوئے ہیں، انھوں نے اپنی کتاب علم الادویہ میں پانچ سو جڑی بوٹیوں کا ذکر کیا تھا۔

اس کے بعد حکیم دیسقوریدوس نے بھی اپنی کتاب علم الادویہ میں اتنی ہی جڑی بوٹیوں کا ذکر کیا ہے۔

اس کے بعد جالینوس نے جو مفرد دوائیں بیان کیں ان کی تعداد معلوم نہیں ہو سکی، البتہ یونان میں فن طب کے زوال اور سلطنت روما کی تباہی کے بعد جب عربوں کو عروج ہوا تو انھوں نے علم طب کی مشہور و معروف کتابوں کے تراجم کرنے پر ہی قناعت نہیں کی، بلکہ طب کے مختلف شعبوں کو ترقی بھی دی۔

زکریا رازی نے اپنی کتاب میں جن ادویہ مفردہ کو بیان کیا ان میں متعدد دواؤں کا اضافہ کیا، اسی طرح شیخ نے بھی مفردات پر کتاب لکھی (کتاب القانون جلد دوم) جس میں سات سو ستائیس مفرد دواؤں کا بیان ہے، ان میں جڑی بوٹیوں کے علاوہ حیوانی اور معدنی دوائیں بھی شامل ہیں۔

شیخ کے بعد ابن بیطار نے جامع المفردات کے نام سے ایک جامع کتاب لکھی ہے، جس میں تقریباً دو ہزار مفرد دواؤں کے حالات درج ہیں۔

ابن بیطار کے بعد جب ہم ہندوستانی اطبا کی علم الادویہ پر لکھی ہوئی کتابوں کا مطالعہ کرتے ہیں تو سب سے پہلی جامع کتاب حکیم سید محمد حسین کی مؤلفہ کتاب مخزن الادویہ کو پاتے ہیں، اس میں تقریباً ڈیڑھ ہزار مفردات کا بیان ہے۔

ان کے بعد حکیم محمد اعظم خاں کی مؤلفہ کتاب محیط اعظم کو دیکھتے ہیں تو اس میں مخزن الادویہ سے بھی زیادہ تعداد میں ادویہ مفردہ کو درج پاتے ہیں۔

مفردات پر آخری جامع کتاب "خزانۃ الادویہ" ہے، جس میں دو ہزار چھ سو بارہ دواؤں کی ماہیت اور ان کے افعال و خواص درج ہیں۔

طب یونانی کے علم الادویہ کی کتابوں کے بعد آیورویدک علم الادویہ میں مفرد دواؤں کی تعداد معلوم کرتے ہیں، تو چرک میں ان کی تعداد تین سو اٹھاسی معلوم ہوتی ہے۔

چرک کے بعد کی ایک تصنیف "بھیشج رتناولی" کا مطالعہ کرتے ہیں تو عام طور پر استعمال کی جانے والی مفرد دواؤں کی تعداد چار سو پائی جاتی ہے۔

بھاؤ مشر کے بھاؤ نگھنٹو میں پانچ سو چھپن مفرد دوائیں درج ہیں اور موجودہ زمانے کے "شالگرام نگھنٹو" میں مندرجہ مفرد دواؤں کی شمار ایک ہزار پانچ سو چھہتر تک پہنچ جاتی ہے۔

طب یونانی اور آیورویدک کا باہمی لین دین

تاریخ شاہد ہے کہ زمانہ قدیم میں اہل عرب ہندوستان کے ساتھ تجارت کرتے تھے، اہل یورپ اور ہندوستان کے درمیان یہی ایک واسطے تھے، ان

کے توسط سے کالی مرچیں، لونگ، الائچی، دارچینی اور متعدد دوائیں اہل یورپ کو پہونچی تھیں، اسی زمانے میں اہل یونان ہندی دواؤں سے متعارف ہوئے اور وہ ان کے علم الادویہ میں داخل ہوگئیں۔

اس کے علاوہ جب سکندرِ اعظم حضرت مسیح سے ۳۲۵ سال قبل ہندوستان پر حملہ آور ہوا تو اس کے ساتھ متعدد یونانی اطبا بھی تھے، انھوں نے یہاں کا طریق علاج دیکھا اور یہاں کے ویدوں اور عام لوگوں سے بہت سی دوائیں معلوم کیں اُن میں سے جن کو زیادہ مفید پایا ان کو اپنے ساتھ یونان میں لے گئے اور ان کے مستقل حصول کے لیے تدابیر اختیار کیں اور ایسی دواؤں کو اپنے علم الادویہ میں داخل کرلیا، ہڑ، بہیڑہ، آملہ جن کا مجموعی نام ترپھلا ہے۔ طب یونانی میں "اطریفل"[1] کے نام سے غالباً اسی زمانہ کی یادگار ہے اور علم الادویہ کی موجودہ عربی کتابوں میں تحریر ہے کہ یہ دوائیں ہندوستان سے لائی جاتی تھیں۔

اس کے بعد جب اہل عرب و ایران ہندوستان میں وارد ہوئے تو مزید دوائیں طب یونانی کے ذخیرہ علم الادویہ میں داخل ہوئیں۔

ان کے علاوہ بہت سی دوائیں ایسی بھی ہیں جن کو اگرچہ ہمارے علم الادویہ میں دوائے ہندی لکھا گیا ہے، لیکن امتدادِ زمانہ اور زبان کے انقلاب نے ان کی اہمیت پر پردہ ڈال دیا ہے، اس لیے ہم نہیں بتاسکتے کہ یہ کون سی ہندی دوائیں تھیں، مثلاً شیخ الرئیس نے اپنی کتاب الادویہ (کتاب القانون جلد دوم) میں آس بید، بل، جلیب، دارکیسہ، فلق، فلق، ہشت دہاں، متعدد دواؤں کو ہندی لکھا ہے، لیکن آج ان کی صحیح ماہیت نہیں بیان کی جاسکتی۔

یہ تو تقریباً ایک ہزار سال پہلے کی باتیں ہیں، اس کے بعد جوں جوں زمانہ گزرتا گیا مزید دوائیں آیورویدک سے طب یونانی کے علم الادویہ میں داخل ہوتی گئیں حتیٰ کہ آج سے دو تین صدی پہلے یونانی علم الادویہ میں آیورویدک کی مزید دوائیں داخل کرلی گئیں، حکیم سید محمد حسین کی مخزن الادویہ میں ہندوستان میں پیدا ہونے والی جڑی بوٹیوں کے علاوہ متعدد آیورویدک دوائیں مذکور ہیں۔ حکیم میر عبدالحمید نے تحفے کے حاشیہ میں بعض ہندی دواؤں کے حالات تحقیق سے بیان کیے ہیں، اس کے علاوہ دستور الاطبا، معروف بہ طب فرشتہ دارا شکوہی، تکملۂ ہندی، مفردات امامی، ہدیۃ الحفاظ اور مفردات ہندی، تالیف مشری، نسخہ سعیدی وغیرہ متعدد کتابیں بہ زبان فارسی ہندی دواؤں کے بارے میں لکھی گئی ہیں، لیکن ہندی دواؤں کے متعلق سب سے مطوّل کتاب "تذکرۃ الہند" ہے۔ "تذکرۃ الہند" میں جن جڑی بوٹیوں کا ذکر ہے وہ یا تو آیورویدک سے لی گئی ہیں یا علاقہ دکن میں پیدا ہونے والی اُن جڑی بوٹیوں کے حالات اس میں تحریر کیے گئے ہیں جو اس سے پہلے کسی کتاب میں تحریر نہیں تھے۔

اس کے علاوہ انیسویں صدی کے آخر میں علم الادویہ پر حکیم اعظم خاں نے ایک ضخیم کتاب "محیط اعظم" تالیف کی، جس میں آیورویدک کی تقریباً تمام دواؤں کے حالات شرح و بسط کے ساتھ لکھے ہیں۔

بیسویں صدی کی ابتدا میں ایک ضخیم و مطوّل کتاب موسوم بہ "خزانۃ الادویہ" حکیم نجم الغنی صاحب نے تحریر کی ہے، اس میں بھی یونانی دواؤں کے علاوہ تقریباً تمام آیورویدک دواؤں کی ماہیت اور ان کے افعال و خواص صحت کے ساتھ درج کیے ہیں۔

یونانی حکیموں نے اسی پر بس نہیں کی بلکہ ان میں سے بعض نے آیورویدک معالجات کو فارسی زبان میں منتقل کیا، چنانچہ ایک کتاب "معدن الشفا سکندر شاہی"، (مطبوعہ مطبع نولکشور) اب بھی موجود ہے، جس کو حکیم بہوہ خاں نے آج سے چار سو ساٹھ سال قبل سکندر شاہ لودھی کے زمانہ حکومت میں تالیف کیا تھا اور اس کے لکھنے میں سشرت، چرک، باگ بھٹ، رس رتناکر، شارنگ دھر، جگ سین، چنتا منی، چکردت، مادھو ندان وغیرہ آیورویدک گرنتھوں سے استفادہ کیا گیا تھا۔

طب یونانی نے آیورویدک کو کیا دیا؟

اوپر جو کچھ بیان کیا گیا ہے اس سے یہ نہ سمجھا جائے کہ طب یونانی آیورویدک سے لیتی ہی رہی ہے۔ ایسا ہرگز نہیں ہے، طب یونانی نے بھی آیورویدک کو کچھ دیا ہے، بھاؤ مشر نے آج سے تقریباً چار سو سال پیشتر بھاؤ پرکاش لکھی ہے، اس کے حصہ

[1] تذکرہ داؤد انطاکی میں اطریفال (اطریفل) کو یونانی لفظ بیان کیا ہے اور اس کے معنی بھی یہی تین پھل ہڑ، بہیڑہ، آملہ لکھے ہیں ممکن ہے کہ داؤد انطاکی کے اس بیان کو غلط فہمی پر محمول کیا جاتا لیکن یہ مناسب نہیں ہے، اس لیے کہ صاحب معتمد نے خصی الثعلب یعنی ثعلب مصری کا یونانی نام طریقلون لکھا ہے اور طریفلون کی وضاحت "ذو ثلاث ورقات" (تین پتیوں والی) لکھ کر کی ہے اس سے ظاہر ہے کہ یونانی زبان میں بھی طری (یعنی تین) کا لفظ تھا، آخر انگریزی میں بھی "تھری" تین ہی کو کہتے ہیں، اس اعتبار سے اطریفل کو اصلیت کے اعتبار سے یونانی لفظ بھی قرار دیا جاسکتا ہے، ایسے بہت سے الفاظ ملتے ہیں جو مختلف زبانوں میں مشترک طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔

علم الادویہ میں متعدد دوائیں درج کی گئی ہیں جو طب یونانی سے لے کر آیورویدک میں داخل کی گئی ہیں جہاں انہوں نے اجوائن خراسانی کا ذکر پارسیکا یوانی کے نام سے کیا ہے، पारसिका यवानी اس کے علاوہ عاقرقرحا، بوزیدان، گلاب، چوب چینی، ریوند چینی، مائیں، مازو وغیرہ متعدد دوائیں ہیں، جو آیورویدک میں طب یونانی سے لی گئی ہیں، اسی بجاؤ گھنٹو کے مترجم نے بطور ضمیمہ ایک سو ستر مفرد دوائیں اضافہ کی ہیں، جن میں زیادہ تعداد یونانی دواؤں کی ہے۔

ایلوپیتھک نے آیورویدک اور طب یونانی سے

کون کون سی دوائیں لیں

دواؤں کا یہ لین دین صرف آیورویدک اور یونانی تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ ان دونوں طبوں سے ایلوپیتھک میٹریا میڈیکا میں بہت سی دوائیں درج کی گئی ہیں اور ان میں سے متعدد دواؤں کے نام خفیف تبدیلی کے ساتھ وہی رکھے گئے ہیں اگرچہ ایسی دواؤں کی فہرست طویل ہے، لیکن ان میں سے چند دوائیں عربی فارسی اور انگریزی ناموں کے ساتھ ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

دوا کا مشہور نام	عربی یا فارسی نام	ایلوپیتھک میں مروج نام
کپور	کافور	کیمفر
کستوری	مشک	مسک
لُفّاح	لفاح	بلاڈونا
سنا	سنا	سنا
شوکران	شوکران	کونائم۔ہیملاک
سہاگہ	بورق	بوریکس
پیاز جنگلی	اسقیل	اسکوئل
الکحل	الکحل	الکوہل
بچھناگ	بیش	ایکونائیٹ
چنبیلی	یاسمین	جیسمین
چندن	صندل	سینڈل
املی	تمر ہندی	ٹمرانڈ
شکر	شکر	سوگر
سونٹھ	زنجبیل	زنجی بر

دوا کا مشہور نام	عربی یا فارسی نام	ایلوپیتھک میں مروج نام
نیمبو	لیموں	لیمن
کیسر	زعفران	سافران
افیم	افیون	اوپیم
بھنگ	قنب	کینے بس
کچلہ	اذاراقی	نکس وامیکا
اجوائن خراسانی	بزرالبنج	ہین بین
دھتورہ	داتورہ	ڈیٹورا
مغز املتاس	عسل خیار شنبر	کے شیا پلپ

دیسی علم الادویہ سے اہل یورپ کی دلچسپی

ڈاکٹر گارسا اورٹا Dr. Garciadaorta

اہل یورپ میں سے غالباً ڈاکٹر گارسا اورٹا سب سے پہلا شخص ہے جس نے بعض دیسی دواؤں کے حالات اور ان کے افعال و خواص پر بحث کی ہے۔ گارسا اورٹا ۱۵۳۴ء میں پرتگال سے ہندوستان آیا تھا اور گوا میں قیام کیا تھا۔

یہ ڈاکٹر ۱۵۶۳ء میں پرتگال کے وائسرائے کا طبی مشیر مقرر ہوا اس نے گوا میں رہتے ہوئے (یہ بھی ممکن ہے کہ یہ گوا کے علاوہ دوسرے علاقوں میں پہنچا ہو اور وہاں کی جڑی بوٹیوں کو دیکھا اور ان کے حالات معلوم کیے ہوں) ایک کتاب ڈچ زبان میں لکھی، جس میں تقریباً ساٹھ دواؤں کے حالات تحریر کیے ہیں۔ ان دواؤں میں منجملہ دیگر دواؤں کے فادزہر، ہاتھی دانت، شیرخشت، کافور، مغز املتاس، ریوند چینی، الماس (ہیرا) اور جدوار کا بھی ذکر ہے۔

(اس کتاب کا ڈچ زبان سے انگریزی میں ترجمہ موجود ہے)

ڈاکٹر واٹ Dr. Watt

ڈاکٹر واٹ مشہور محقق نباتات ہے، اس نے ہندوستان میں پیدا ہونے والے درختوں، پودوں اور جڑی بوٹیوں کے متعلق ایک ضخیم مطول کتاب لکھی ہے، جس کا نام "اے ڈکشنری آف دی اکانومک پراڈکٹس آف انڈیا" ہے۔

A Dictionary Of The Economic Products Of India

اس ڈاکٹر کو ہندوستان میں پیدا ہونے والی نباتات سے بہت دلچسپی

تھی یہ ہندوستان سے تقریباً ایک لاکھ نباتات کے نمونے انگلستان بغرض تحقیق لے گیا تھا۔

ڈاکٹر ڈیموک Dr. Dymock

ڈاکٹر ڈیموک نے ہندوستانی دواؤں کی تاریخ و تحقیق پر ایک نہایت جامع کتاب لکھی ہے، جس کا نام فارما کوگرافیا انڈیکا ——————— Pharmacographia Indica ہے

ڈاکٹر ہوکر Dr. Hee Ker

انہوں نے ہندوستانی علم الادویہ پر ایک کتاب "فلورا آف برٹش انڈیا" Floraof British India لکھی ہے۔

ڈاکٹر فلکی جر اینڈ ہن بری FluckicerandHanbury

ان ڈاکٹر صاحب نے تاریخ الادویہ پر ایک بے نظیر کتاب تالیف کی ہے جو فارما کوگرافیا Phamacographia کے نام سے مشہور ہے۔

ہندوستانی ڈاکٹر

جن ہندوستانی ڈاکٹروں نے ہندوستان میں پیدا ہونے والی جڑی بوٹیوں کے متعلق کتابیں تحریر کی ہیں ان میں سے بعض کے نام مع ان کی مصنفہ کتابوں کے ذیل میں درج ہیں، یہ سب کتابیں انگریزی میں ہیں۔

ڈاکٹر دت Dr. O. G. Dutt

ڈاکٹر دت نے ہندو میٹریا میڈیکا Hindu Materia Medica کے نام سے ادویہ ہندیہ پر انگریزی میں بہت اچھی کتاب لکھی ہے۔

ڈاکٹر ندکارنی Dr. Nadkarni

ندکارنی نے ہندوستانی جڑی بوٹیوں وغیرہ پر ایک بہت اچھی کتاب (انڈین میٹریکا میڈیکا Indian Materia Medica لکھی ہے، جس میں چار ہزار سے زیادہ نباتات کی ماہیت وغیرہ تحریر ہے، اس کے علاوہ ایک بڑا کام یہ کیا ہے کہ ہر دوا کے انگریزی اور لاطینی ناموں کے علاوہ گجراتی مرہٹی، تیلنگی، تامل، بنگالی، کرناٹکی وغیرہ دیسی زبان کے ناموں کے علاوہ عربی اور فارسی نام بھی لکھے ہیں، اس کتاب کے لکھنے میں ڈاکٹر صاحب نے جو محنت کی ہے وہ قابل داد ہے

ڈاکٹر کرنل آر، این چوپڑا Dr Col. R. N. Chopra

انہوں نے ہندوستانی دواؤں پر ایک کتاب انڈیجنس ڈرگز آف انڈیا Indigenous Drugs Of India. تحریر کی ہے۔

معالج اور معالجہ

جو زیادہ سے زیادہ چیزوں کے متعلق کم سے کم جانتا ہو یہاں تک کہ ہر چیز کے متعلق کچھ نہیں جانتا۔ (نامعلوم)

سرجن سب کچھ جانتا ہو اور سب کچھ کرتا ہو، انٹرنسٹ (صرف ادویہ سے علاج کرنے والا) جانتا سب کچھ ہو، لیکن کرتا کچھ نہیں، ماہر نفسیات نہ کچھ جانتا ہو اور نہ کچھ کرتا ہو۔ (نامعلوم)

کوئی بے وقوف ہی ہوگا جو ڈاکٹر کو وارث بنائے۔ (بنجامن فرینکلن)

طبیب ہمیشہ سرسبز رہتے ہیں۔ ایک اچھا طبیب اچھی سے اچھی چیزوں کا مالک ہوتا ہو اور سب سے اچھی بات یہ ہو کہ اسے کام کرنا نہیں پڑتا۔ (جون بی واٹسن)

مرض کا اتنا اندیشہ نہیں ہوتا جتنا ڈاکٹر کا ہوتا ہو۔ (لاطینی کہاوت)

ڈاکٹروں کو چھوڑ کر، ماہرین قواعد زبان سے زیادہ احمق کوئی نہیں ہوتا۔ (ہیرا کلیس)

اگر آپ کا دوست ڈاکٹر ہو تو اُسے اپنے دشمن کے گھر بھیجیے۔ (پرتگیزی کہاوت)

ایسے عطائی کے پاس جانا بہتر ہو جو ہمارے مرض کی وضاحت تو نہ کر سکے لیکن اس کا علاج کر سکے۔ لیکن اس ڈاکٹر کے پاس جانا بیکار ہو جو مرض کی وضاحت تو کر دے لیکن علاج نہ کر سکے۔ (سی بی کوٹن)

دوا کھانے کی خواہش شاید وہ اہم ترین خصوصیت ہو جو انسان اور حیوان میں تفریق کرتی ہو۔ (ولیم اوسلر)

جدید دواؤں میں سے آدھی تو ایسی ہوتی ہیں اگر باہر پھینک دی جائیں۔ لیکن یہ اندیشہ ہو کہ انھیں پرندے نہ کھائیں۔ (مارٹن ہنری فشر)

بیلاڈونا: اطالوی زبان میں ایک حسینہ اور انگریزی زبان میں ایک مہلک زہر۔ اس سے ثابت ہوتا ہو کہ دونوں زبانوں کے مطلب میں کتنی یکسانیت ہو۔ (ایمبروس بیرس)

نصیحت کسٹرائل کی طرح ہوتی ہو، دینا بہت آسان لیکن جسے دیا جائے اس کی مصیبت۔ (بلنگس)

امریکا ایسا ملک ہو جہاں زندگی بھر کے لیے ایک ٹن اسپرین خریدی جاتی ہو اور دو ہفتوں میں ختم کر لی جاتی ہو۔ (جوان بیری مور)

طبیعتِ انسانیہ HUMAN NATURE

حکیم راجندر ورما صاحب انبالہ

یونانی طریقۂ علاج میں بے شمار خصوصیات ہیں، جن کے صحیح اعداد و شمار اس قلیل فرصت میں دلائل و براہین سے ثابت کرنا جوئے شیر کا لانا ہے، لیکن وقت میں اُن ان گنت خوبیوں میں سے صرف ایک سب سے بڑی خوبی مسئلہ طبیعتِ انسانیہ" پر تفصیلی گفتگو کرنا چاہتا ہوں۔

یونانی اطبا کے اس خیال کی کہ بدنِ انسان کے اندر ایک قدرتی ت پائی جاتی ہے، جس کو طبیعتِ انسانیہ" کے نام سے منسوب کرتے ہیں، ب اطبا نے بھی پُر زور تائید کی ہے۔ جیسا کہ ڈاکٹر توفیق صومہ نے اپنے یک تاریخی مقالہ میں تحریر فرمایا ہے:

وَيَعْتَمِدُوْنَ اِعْتِمَادًا كُلِّيًّا — اور وہ (یعنی عرب اطبا) ان عظیم الشان
علَى الْقُوَى الْعَظِيمَةِ الْمُسْتَتِرَةِ — قوتوں پر کامل اعتماد رکھتے تھے، جو کہ
فِى الطَّبِيْعَةِ الْاِنْسَانِيَّةِ — طبیعتِ انسانیہ میں پوشیدہ رہتی ہیں۔

طبِّ یونانی میں طبیعت کو اہمیت

طبیعت کو اس قدر اہمیت حاصل ہے کہ طبِ یونانی کی ساری چھوٹی بڑی کتابیں طبیعت کے تذکرہ سے بھری پڑی ہیں۔ ایک مقام پر نہیں، بلکہ سدہا مقامات پر "طبیعت" کی اصطلاح ملتی ہے اور ہر مصنف نے اپنے خاص طرز پر تحریر فرمایا ہے۔ مثلاً:

۱۔ ابوالطب بقراط فرماتے ہیں کہ طبیعت اس قوت کو کہتے ہیں، جو جسمِ انسانی میں بلا ارادہ و شعور مدبر اور حرکت و سکون کا مبداء ہو۔

۲۔ افلاطون کے نزدیک طبیعت وہ قوتِ الٰہی ہے، جو مصالح بدن پر موکل ہے۔

۳۔ علامہ قرشی رقم فرما ہیں کہ طبیعت وہ قوت ہے کہ جس جسم میں وہ پائی جائے، اس جسم کے کمالات کی حفاظت کرے۔

۴۔ مفرح القلوب کے فاضل مصنف حکیم محمد اکبر ارزانی فرماتے ہیں، کہ طب کی اصطلاح میں طبیعت کا اطلاق چار چیزوں پر ہوتا ہے۔ اوّل اُس مزاج پر جو ہر طبیعت کے لیے مخصوص ہے۔ دوئم بدن کی ترکیبی ہیئت پر۔ سوئم بدن کی قوتِ مدبرہ پر۔ چہارم حرکتِ نفس پر۔ بعض کا خیال ہے کہ طبیعت اس جسم کی حرکت و سکون کا بالذات مبدائے اول ہے کہ جس میں یہ طبیعت موجود ہو۔

۱۔ طبِ یونانی کا مشہور مقولہ ہے کہ طبیعت ہی بدن کی مدبرہ ہے۔ اسی وجہ سے اس کو قوتِ مدبرہ بھی کہا جاتا ہے۔ فی الحقیقت یہی دو الفاظ طبیعت کی جامع تعریف کہے جا سکتے ہیں، کیونکہ طبیعت ہی بدن کے اندر ہمہ دم تدبیر و اصلاح کے کام انجام دیتی ہے اور ہزارہا زہریلی طاقتوں کے خلاف دورانِ مقابلہ ایسے عجیب و غریب اعمال انجام دیتی ہے، جسے دیکھ کر عقلِ انسانی دنگ رہ جاتی ہے۔ جیسا کہ فاضل ارزانی کے اس قول سے ظاہر ہے:

"بلکہ اخلاط فعلی طبیعت ہی سے بغیر دوا منضج نضج پا جاتے ہیں، کیونکہ حکیم مطلق نے طبیعت میں اخلاط کو اعتدال پر لانے، ان کو نضج دینے اور موادِ فاسدہ کو دفع کرنے کی قوت بخش دی ہے اور وہ ہمیشہ اپنے کام میں مشغول رہتی ہے، لہٰذا میں دیکھتا ہوں کہ اکثر امراض بغیر علاج کے بھی دور ہو جاتے ہیں، پس علاج دراصل طبیعت کی امداد و اعانت ہے۔ اس سے زیادہ نہیں۔" (ریاضِ کبیر حصہ اول)

۲۔ چنانچہ جب طبیعت کمزور ہو جاتی ہے تو کوئی دوا یا کوئی تدبیر اور کوئی علاج کارگر ثابت نہیں ہوتا ہے۔ جیسا کہ امراضِ مزمنہ میں آخر وقت اور بڑھاپے میں غایت پیری کے وقت دیکھا جاتا ہے۔

۳۔ معالج حقیقت میں طبیعت ہے۔ طبیب معالج نہیں ہے، طبیب بے چارہ تو محض خادم کی حیثیت رکھتا ہے، جو اصلی معالج کی امداد و اعانت کے فرائض انجام دیتا ہے۔ اسی مفہوم کی "کلیاتِ علاج" کے فاضل مصنف علامہ حکیم محمد کبیر الدین صاحب اس طرح رقم طراز ہیں:

"موادِ مرض میں تغیرات و استحالات پیدا کر کے بے ضرر یا بے اثر بنانا اور انہیں خارج کرنا دراصل طبیعت ہی کا کام ہے، طبیب کا کام نہیں ہے۔ یہ اور بات ہے کہ طبیب مختلف ادویہ و تدابیر کی امداد سے طبیعت کے اس فعل کو تیز اور قوی کر دیتا ہے، اس لیے حقیقی معالج اصل میں طبیعتِ مدبرہ ہی ہے۔ طبیب تو دراصل طبیعت کا خادم ہے، جو طبیعت کے رُخ اور اس کے میلان کو بغور دیکھنے کے بعد مناسب ساز و سامان طبیعتِ مدبرہ تک پہنچانے کی کوشش کرتا ہے، جس سے طبیعت کا کام کسی قدر

ہلکا ہو جاتا ہے"

۴۔ طبیعت کا دوسرا نام طبائعی ہے، جو طبیعت ہی سے ماخوذ و مشتق ہے۔ یہ نام اسی وجہ سے رکھا گیا ہے کہ طبیب محض طبیعت کی نگرانی کی خدمت انجام دیتا ہے اور لفظ طبائعی کا ہی انگریزی ترجمہ کرکے "فزیشن" رکھا گیا، جو یونانی لفظ فیزس Physis. سے مشتق ہے، جس کے معنی "طبیعت" ہی کے ہیں۔

۵۔ طب کے حصہ کلیات کا بنیادی بیان "امورِ طبیعیہ" ہے، جس سے طب کی بسم اللہ ہوتی ہے۔ یہ سارے امورِ طبیعت ہی کی زنجیر سے بندھے ہوئے ہیں۔ آپ کو غالباً یہ سن کر تعجب ہوگا کہ طبِ جدید کی ایک شاخ فزیالوجی physiology. کے معنی "امورِ طبیعیہ" ہی کے ہیں۔ آپ کہیں گے کہ وہ کیسے؟ تو میں کہوں گا، اس طرح کہ فزیالوجی دو الفاظ سے مرکب ہے۔ پہلے یونانی لفظ physis. کے معنی اگر "طبیعت" کے ہیں، تو دوسرے لفظ لوجی Logy. کے معنی "علم و بحث" کے ہیں۔ اس طرح فزیالوجی کے معنی ہوئے "طبیعت کا علم"، جسے عربی طبی اصطلاح میں امورِ طبعیہ کہا جاتا ہے

طبیعت کا ذکر ڈاکٹری کتابوں میں

طبِ جدید کے جیسے جیسے روزمرہ کے تجربات پختگی حاصل کرتے جا رہے ہیں، اسی قدر وہ "مسئلہ طبیعت" کے نئے سروں میں تائید کے مفہوم شامل کرنے لگے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ نظریۂ جراثیم نے طبیعت کے تصور کو ختم کرنے کے بجائے اس کے بعض اعمال کو، جو لبِ پردہ تھے، آئینہ کی طرح صاف و روشن کر دیا ہے کہ جس کا جی چاہے اپنی آنکھوں سے مشاہدہ کر لے، مثلاً:

۱۔ جراثیم کی موجودہ بحث کو پڑھنے سے پتہ چلتا ہے کہ تقریباً کوئی مقام ایسا نہیں ہے، جہاں پر جراثیم موجود نہ ہوں۔ مثلاً زمین، ہوا، پانی، خاک و دھول، جسم اور جلد، غرض کوئی جگہ بھی ان سے خالی نہیں ہے، حتیٰ کہ ہمارے ناک، کان، منہ، غذا کی نالی، معدہ و امعاء اور آنکھ کے طبقہ ملتحمہ Conjunctiva. بھی جراثیم سے لبریز ہوا کرتے ہیں۔ پھر کیا وجہ ہے کہ ہم عموماً جراثیمی حملوں سے محفوظ رہا کرتے ہیں۔

۲۔ اسی طرح جب جراثیم ہمارے جسم کے اندر داخل ہوتے ہیں تو اپنے سمی مواد سے تباہی پھیلاتے ہیں اور یہ ظاہر ہے کہ ان کے زہریلے مادہ Toxic. سے محض فساد اور بربادی ہی کی امید کی جا سکتی ہے۔

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ ان کے حملے کے بعد کسی مرض سے شفا کیونکر حاصل ہوا کرتی ہے؟ اس قسم کے جراثیمی امراض کا انجام ہمیشہ مہلک کیوں نہیں ہوتا؟

مذکورہ سوالات کے جوابات اس طرح دیے جا سکتے ہیں کہ ہمارے جسم میں ایک قدرتی قوتِ مقابلہ موجود ہے، جو ہر وقت، بغیر ہم کو پتہ دیے ہوئے جراثیم اور ان کے زہریلے مواد کی روک تھام میں لگی رہتی ہے اور ان سے بچنے کے لیے عجیب و غریب تدبیریں کرتی ہے۔ پس جب تک قوی ہے اور اس کے بچاؤ کے ذرائع موثر ہیں، اس وقت تک ہم جراثیمی حملوں سے محفوظ ہیں۔

اب یہ آپ کی مرضی پر منحصر ہے کہ اس خدا کی عطا کی ہوئی قوت کو قوتِ مدافعت کہیں، یا قوتِ مقابلہ۔ امیونٹی کہیں، یا طبیعت۔

دوسرا ثبوت

طبِ جدید کی چھوٹی بڑی کتابیں جو جزوِ نصاب ہیں اور جو تازہ تحقیقات کے بعد یورپ سے ہندوستان کی سرزمین پر آ رہی ہیں، ان میں اب بعض ایسے مسائل کا ذکر ہونے لگا ہے، جن سے طبِ جدید کو کچھ دنوں پیشتر صاف طور پر انکار ہوا کرتا تھا۔

چنانچہ اب تازہ وارد کتابوں میں رفتہ رفتہ طبیعت Nature. کا ذکر بھی ہونے لگا ہے اور بتدریج ان کتب کے مصنفین اقرار کرنے لگے ہیں کہ "انسانی طبیعت" Human nature. حملۂ مرض کے وقت اس قسم کے فرائض انجام دیتی ہے، جس سے صاف طور پر ظاہر ہوتا ہے کہ طبیعت ہی اپنے جسم کے لیے "ذاتی معالج" ہے۔

چنانچہ فاضل کیمبل Campbell. اپنی کتاب "ایڈز ٹو پیتھالوجی" Aids to pathology. میں ایک جلی عنوان "طبیعت کی مدافعتیں" Nature's Defence. قائم کرکے طبیعت کے ان اعمال کی توضیح فرماتے ہیں، جو جراثیمی امراض کے حملے کے وقت مقابلہ و مدافعت کے طور پر ظاہر ہوا کرتے ہیں۔

ان میں سے بعض اعمال اگر مقامی Local. ہوا کرتے ہیں [illegible] اور عمومی General. کہلاتے ہیں۔

چنانچہ اس تفصیل سے پیشتر کیمبل Campbell. فرماتے ہیں:

7. His greater accessibility among mediaeval medical writings.

A certain indefinable charm of expression peculiar to himself.

But above all, the fact that his theme is a conception of the nature of the human being, really identical with that of Thomastic philosophy and in these days specially stressed and developed by "Modern Scholastic Medicines" which would aim at reasons for health and ill-health far deeper than those given by the microbic and cognate theories.

ترجمہ:- قانون شیخ کے انتخاب سے یہ مدنظر نہیں ہے کہ اس ایک مصنف کی حمایت ووکالت کا سامان فراہم کیا جائے، بلکہ اس کتاب کو مندرجہ ذیل وجوہ سے خاص طور پر موزوں ومناسب سمجھا گیا ہے۔

۱- پہلی وجہ یہ ہے کہ شیخ کا فضل وکمال مسلّم ہے۔

۲- دوسری وجہ یہ ہے کہ قرونِ وسطیٰ کی تصنیفات میں شیخ کا اثر ونفوذ بہت زیادہ ہے۔

۳- تیسری وجہ یہ ہے کہ شیخ الرئیس کا طرزِ ادا ایک ناقابلِ بیان دلفریبی رکھتا ہے، جو محض شیخ کے ساتھ مخصوص ہے۔

۴- بلکہ سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ شیخ کا اہم مسئلہ "طبیعتِ انسانیہ" کا نظریہ ہے، جو کہ "فلسفۂ طامس" کے نظریہ سے بالکل متحد ومتفق ہے اور جس کو ان دنوں جدید متکلمانہ فلسفہ نے خصوصاً زور دے کر ترقی دی ہے۔

سارے خیالات ایک جدید متکلمانہ فلسفہ (Modern Scholastic PHILOSOPHY) سے تعلق رکھتے ہیں (جیسا کہ خود شیخ الرئیس کے خیالات بھی اس سے متعلق ہوسکتے ہیں) جو اسبابِ صحت واسبابِ عدمِ صحت (مرض) کا پتہ چلانے میں اُن خیالات سے زیادہ عمیق ہیں، جو نظریۂ جراثیم اور اس قسم کے دوسرے نظریات کی طرف سے پیش کیے جاتے ہیں۔

حاصلِ کلام یہ ہے کہ فاضل گرونر نے قانونِ شیخ کو محض اس لیے پسند کیا ہے کہ شیخ الرئیس طبیعت کا قائل ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ شیخ کی یہ رائے گرونر کے نزدیک کس قدر محبوب اور پسندیدہ ہے۔ علیٰ ہذا گرونر کے اس قول سے یہ بھی واضح ہے کہ شیخ الرئیس کا نظریۂ طبیعت کوئی کمزور نظریہ نہیں ہے جس کو بہ آسانی نظر انداز کر دیا جائے، بلکہ اگر اس پر تحقیقی نگاہ ڈالی جائے اور صحت ومرض کی پیدائش میں اگر طبیعت کی اصلاحی اور تدبیری قوتوں کا لحاظ کیا جائے، تو نظریہ طبیعت عمیق تر far deep. ثابت ہوگا اور نظریۂ جراثیم اس کے مقابلہ میں سطحی Superficial نظر آئے گا۔

NATURE'S DEFENCE

Against microbial infection the body p[uts] forth supreme efforts bringing into play vari[ous] contrivances, which have been evolved throu[gh]out millions of year.

Nature acting so to speak, as her own phy[si]cian treating each infection in a different w[ay] different types of attack demanding differ[ent] forms of defences.

ترجمہ:- "طبیعت کی مدافعتیں"

جراثیم کے حملہ (عدوی جراثیم) کے خلاف جسم بڑی بڑی کوششیں کرتا ہے۔
...لف تدابیر عمل میں لاتا ہے، جسے جسم نے لاکھوں سالوں (اپنے دورِ ارتقا) میں سیکھا
...، الغرض طبیعت جسم کے یہ اصلاحی کام اس حیثیت سے کرتی ہے، گویا کہ وہ جسم
...زاتی معالج ہے۔ ہر قسم کے جراثیمی حملہ کے وقت یہ مختلف طریقہ استعمال میں لاتی
...، کیونکہ مختلف اقسام کے حملے "دفاع ومقابلہ" کی مختلف صورت کے متقاضی
...رتے ہیں۔ (صفحہ ۱۴۱)

...اکٹر گرونر کا ذاتی رجحان ومیلان

ڈاکٹر گرونر M. D. جنہوں نے قانونِ شیخ بوعلی سینا کا انگریزی میں
...بہ کرنے کے ساتھ ساتھ معقول شرح بھی کی ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے اصل ترجمہ
...پیشتر ایک بسوط دیباچہ لکھا ہے، جس میں طبِ یونانی کی طرف سے شاندار
...ت کی ہے۔ ایسے پُر زور الفاظ میں، کہ شاید ایک یونانی طبیب بھی اس کی
...وکالت نہ کر سکے اور اس کے اس شاندار مقدمہ کو، جو اکیس صفحات کو ایک
...نہ پر مشتمل ہے، پڑھنے سے پتہ چلتا ہے کہ اس کا قلب طبِ یونانی کی محبت
...فرطِ عقیدت سے لبریز ہے اور اگر ڈاکٹر موصوف کو میرے الفاظ میں
...شیخ الرئیس کا سچا عاشق کہا جائے تو ہرگز مبالغہ نہ ہوگا۔

اب رہا یہ سوال کہ ڈاکٹر گرونر (GRUNER) کی ذاتی رائے کس طرف ہے
...رہ طبیعت کے نظریہ کی تائید کرتے ہیں یا تردید! اس کے لیے میں ان کا قول
...کرتا ہوں۔

ترجمہ کے لیے گرونر نے شیخ بوعلی سینا کے قانون کا کیوں انتخاب فرمایا!
...سوال کے ماتحت فرماتے ہیں:

The selection of the work of Aviçenna is [n]... intended to provide an apologium for the o[ne or] another, but is specially appropriate for th[e] reasons.

His acknowledged excellence.

دیسی دواؤں کی تحقیقات کی ضرورت

ڈاکٹر محمد عبدالعزیز ڈی فل (جرمنی)، ہمدرد ریسرچ لیبوریٹری

زمانۂ حال کی طبی چارہ گری قیاس و وجدان سے بے نیاز ہو گئی ہے۔ جدید زمانہ کی ترقی کے نتیجہ میں مخصوص امراض کا علاج خصوصی نہایت درجہ محقق علوم کی بنا پر اور بہت ہی صحیح تشخیص کے طریقوں اور آلات کے ذریعہ کیا جانے لگا ہے۔ یہ جدید تشخیصی ذرائع صرفِ کثیر سے حاصل ہوتے ہیں اور ان کی فراہمی میں چند در چند مشترکہ کوششوں کی ضرورت پیش آتی ہے۔ ان وجوہ سے جدید طبی چارہ گری لازمی طور پر گراں ہو گئی ہے، اس لیے اس سے یا تو صرف کھاتا پیتا طبقہ فائدہ اٹھا سکے گا یا عوام کی طبی امداد کے لیے حکومت کو اپنی مالیات کا بیش قرار حصہ صرف کرنا ہوگا۔ اس کے بالمقابل آیورویدک اور یونانی طب کے زیر استعمال نہ تو ایسی قوی عامل سمیت ادویہ ہیں، جن کے استعمال میں یہ اندیشہ ہو کہ طبیب کی تشخیص کی غلطی سے فوری مہلک اثر ظاہر ہوگا، جیسا ایلوپیتھک ادویہ سے ہو سکتا ہے اور نہ ان طبوں کا علاج اتنا گراں ہوتا ہے کہ غریبوں کی پہنچ سے باہر ہو۔ انہی وجوہ سے دیسی طبیں عوام میں مقبول ہیں۔ اپنی مالی حالت کے لحاظ سے لوگ سستی یا ہلکی چیزوں کو پسند کرتے ہیں۔ یہی اصول علاج کے معاملہ میں بھی کارفرما ہوتا ہے، مگر معاشیات اور حب وطن کا شدید تقاضا یہ ہے کہ ہم اپنے ملک کی طبی استعداد سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

اگرچہ اب تالیفی ادویہ کا دور دورہ ہے اور قدرتی ادویہ کا ان سے مقابلہ کرنے کا امکان بہت کم معلوم ہوتا ہے، مگر انقلاب کے آثار نظر آتے ہیں۔ تالیفی ادویہ کے مضر ضمنی اثرات اور نئی دواؤں کے اثرات مکمل طور پر اور خاص کر زمانۂ دراز میں ان کے آخری حقیقت نہ معلوم ہونے کی وجہ سے ان کے خلاف احتجاج بڑھ رہا ہے، جس کا مقابلہ وہ زبردست عالم گیر پروپیگنڈا نہیں کر سکتا جو بہت زیادہ ترقی یافتہ اور متمول دوا ساز کارخانے کر رہے ہیں۔

دیسی طبیں اس نقص کی وجہ سے معتوب ہیں کہ عرصۂ دراز سے ان پر جمود طاری رہا ہے اور یہ جدید فنی ترقی سے بے خبر رہی ہیں۔ مزید دقت یہ ہے کہ ان فنون کو جدید معیار پر لانے کے لیے بیش قرار ریسرچ اور صرفہ کی ضرورت ہے۔ مثلاً اگر یورپی فارماکوپیا کے مقابلے میں دیسی دواؤں کی معیار بندی پر غور کیا جائے تو زیادہ تر نباتاتی ادویہ کا مسئلہ سامنے آجاتا ہے اور اول قدم پر ہی یہ دقت پیش آئے گی۔ "ان کی فنی شناخت کی کیا خصوصیات مقرر کی جائیں؟" کتابوں میں ایک ہی نام کی کئی دوائیں لکھی ہیں اور ایک ہی دوا کے کئی نام پائے جاتے ہیں۔ دوسری دقت یہ پیش آئے گی کہ ان کی حقیقی دوائی خصوصیات کیا مقرر کی جائیں؟ اکثر پرانی کتابوں میں مبالغہ آمیز بیانات ملتے ہیں اور حقیقت کو آمیزش سے پاک کرنے کے لیے بڑی محنت اور ریسرچ درکار ہے۔ ان کے کیمیاوی اجزا اور ان کے خواص و اثرات از سر نو تحقیقات کے محتاج ہیں۔ کثیر التعداد مفردات پر مشتمل مجموعہ سے جو ادویہ تیار ہوتی ہیں، ان کی معیار بندی کے لیے لازمی ہے کہ ان کے اجزا کی جدا جدا مکمل تحقیقات اور معیار بندی پہلے کر لی جائے۔

یونانی طب کی خدمت میں ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی حتی المقدور مصروف ہے اور اس کو جدید معیار پر لانے میں کوشاں ہے۔ اس دواخانہ میں ہاتھوں کی بجائے مشینوں کے ذریعہ سے دوا سازی ہوتی ہے اور تا حدِ امکان ہاتھ سے ادویہ کو [illegible] رکھا جاتا ہے۔ معیار بندی اور ریسرچ کی ضروریات کو محسوس کر کے یہاں [illegible] میں ایک ریسرچ لیبوریٹری اور ایک کنٹرول لیبوریٹری قائم کر دی گئی ہے۔

یہاں کی ریسرچ لیبوریٹری کی تحقیقات کے نتائج کے ذکر میں دو چیزیں اس وقت پیش کی جا سکتی ہیں۔ اول یہ کہ تخم حیات (فنی نام: ودھانیا کوا گولنس Withania Coagulans) میں سے بہار ۰.۴ فی صدی بیٹائین (betain.) نکالا گیا ہے۔ یہ اعصاب کے تغذیہ میں مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اس نباتات سے کیمیادان اس وجہ سے ناآشنا رہے کہ ان کی توجہ اس کی صرف اس خاصیت پر مرکوز رہی جس سے یہ دودھ کو جما دیتا ہے اور اس کی دوسری خاصیت مقوی باہ ہونے کی طرف ان کا دھیان نہ گیا جو عطار و دوا فروش بر سر راہ بیان کرتے رہتے ہیں اور جس کا ذکر کتابوں میں نہیں ملتا ہے۔ اس پر تجربات شروع میں غلط رہنمائی کرتے ہیں کیونکہ اس کے خلاصے کئی الکلائڈ کا اشتمال سے مل کر پیدا کر دیتے ہیں، مگر کروماٹوگرافی Chromatography. سے منزل مقصود کی غلط نمائی عیاں ہو جاتی ہے۔ ابھی حال ہی میں یہ انکشاف جرنل آف فارمیسی و فارماکولوجی جلد ۹ نمبر ۵ صفحہ ۳۴۴ (۱۹۵۷ء) ہوا ہے کہ واسی سین (Vasicine.) جو اڑوسہ میں پائی جاتی ہے، بیٹائین ہی ہے اور یہ کہ اڑوسہ تپ دق کے علاج میں بھی مفید ہے۔ دوم یہ کہ املتاس کے فنی نام: Cassia fistula. کیسیا فسٹولا) مغز میں ایلوایموڈین (Aloe-emodin.) کی موجودگی علی گڑھ میں دریافت ہو چکی تھی۔ اب ہمدرد لیبوریٹری میں اس مغز سے سینوسائیڈس (Senosides.) نکالے گئے ہیں۔ ان سائیڈس کی خاصیت یہ بیان کی جاتی ہے کہ ان کو مسہل کے طور پر استعمال کرنے سے صرف قولون کو حرکت ہوتی ہے اور وہ اپنے مواد کو خارج کر دیتی ہے۔ دوسرے اکثر مسہلات سے مجملہ امعاء متاثر ہوتی ہیں اور ہضم شدہ اور غیر ہضم شدہ کل غذا خارج کر دیتی ہیں، اس لیے سینوسائیڈس کا استعمال بطور ملین اس لیے ترجیح کے قابل ہے کہ اس سے صرف فضلہ بعد از ہضم ہی خارج ہوتا ہے۔

حکمائے قدیم کے تشریحی کارنامے

حکیم سید محمد کمال الدین حسین۔ بی۔یو۔ٹی۔ایس (علیگ)
ڈیمونسٹریٹر تشریح طبیہ کالج مسلم یونیورسٹی علی گڑھ

ابتدا میں میرا خیال تھا کہ حکمائے قدیم، علم تشریح . Anatomy سے بے نیاز رہے۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ تاریخ طب نصاب تعلیم میں داخل نہ تھی اور تشریح گریز اناٹومی، بکننس اناٹمی اور کلارک پریکٹیکل اناٹومی سے پڑھائی جاتی تھی اور تشریح کے کسی پیریڈ میں کبھی کسی حکیم یا کسی حکیم کی تشریحی کتاب کا ذکر نہ آتا تھا، لیکن بعد میں زبدۃ الحکماء علامہ حکیم محمد کبیر الدین صاحب کی کتاب "میزان" اور استاذ محترم شفاء الملک حکیم عبد اللطیف صاحب کی دو کتابیں "طب اور سائنس" اور "مختصر تاریخ" دستیاب ہوئیں، جن کے مطالعہ سے مجھے اطبائے قدیم کے کچھ تشریحی کارناموں کا حال معلوم ہوا۔

تعلیمی دور ختم ہو جانے کے بعد مسلم یونیورسٹی علی گڑھ کے ذمہ داران نے میرا تقرر ڈیمونسٹریٹر تشریح کی پوسٹ پر فرما دیا۔ اس پوسٹ پر آنے کے بعد بہت سی قدیم و جدید تشریحی تصانیف اور تواریخ طب دیکھنے کا موقع ملا۔ ان کتابوں کے دیکھنے سے یہ حقیقت بے نقاب ہو گئی کہ اطبائے قدیم فن تشریح میں خاصی مہارت رکھتے تھے۔ انہوں نے آدمیوں اور جانوروں کا اشراح (ڈیسکشن) کیا ہے اور اعضائے جسمانی کا بنظر غائر معائنہ اور مشاہدہ کرنے کے بعد ان کی تشریح بیان کی ہے۔

حکمائے قدیم کے تشریحی کارنامے بہت ہیں، لیکن چند اہم کارنامے جن کو نہ صرف اطباء، بلکہ ڈاکٹران یورپ بھی بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور اپنی معتبر کتابوں میں ان کا ذکر نہایت معزز الفاظ میں کرتے ہیں۔ بہ اختصار پیش کرتا ہوں۔

حکمائے یونان کے تشریحی کارنامے

بقراط (۴۶۰ تا ۳۷۷ ق.م)

بقراط، جس کو یورپ کے ڈاکٹر "فادر آف میڈیسن" یا "پرنس آف فزیشنس" کے لقب سے یاد کرتے ہیں، پہلا محقق ہے، جس نے طبی حقائق کو جمع کیا، نئے مشاہدات کیے اور ان سب کو ایک نظام میں مدون کر دیا۔ وہ سب سے پہلا مصنف ہے، جس نے طب کے تمام شعبوں پر لکھا ہے۔ اس کے مؤلفات کی تعداد اکسٹھ ہے۔ چھ کتابیں اس نے علم تشریح پر لکھی ہیں۔

نمبر شمار	از عیون الانباء فی طبقات الاطباء، مولفہ ابن ابی اصیبعہ	از آؤٹ لائن آف عربک کنٹری بیوشن ٹو میڈیسن بائی ڈاکٹر ابراہیم اے خیر اللہ
۱	کتاب فی التشریح	Anatomy.
۲	کتاب اللحوم	Muscles.
۳	کتاب فی القلب	The Heart.
۴	کتاب فی العین	The Eye.
۵	کتاب فی الغدد	Glands.
۶	کتاب المولودین	Book on Embryo.

کتاب المولودین کا ترجمہ حنین ابن اسحٰق اور اس کے بھتیجے حبیش الاعسم نے عربی زبان میں کیا ہے۔

ڈاکٹر آدم (Dr. Adam.) اپنے مقالات "ورکس آف ہپوکریٹس" (Works of Hippocrates) میں لکھتا ہے کہ بقراط کے زمانہ میں انسانی نعشوں کا ڈیسکشن کیا جاتا تھا۔ چنانچہ بقراط کا علم تشریح حقیقی اشراح (Actual Dissection.) سے ماخوذ ہے۔ (دی اوریجن اینڈ گروتھ آف ہیلنگ آرٹ بائی ایڈورڈ برڈ صفحہ ۱۷۴)

حکیم محمد عبد الحلیم صاحب اپنی کتاب "مالا یحضرہ الطبیب" میں لکھتے ہیں کہ سب سے پہلے بقراط نے ایک کتاب تشریح میں تصنیف فرمائی تھی، جس کا نام "ابی الطب" تھا۔

ارسطو (۳۸۴ تا ۳۲۲ ق.م)

ارسطو تشریح تقابلی کا بانی (Founder of Comp - arative Anatomy.) مشہور ہے۔ چارلس ایل ڈانا، دی ہیکس آف میڈیکل ہسٹری میں لکھتا ہے کہ ارسطو کے شاگرد سکندر اعظم نے ایشیا کے

کے تمام حلقوں سے بہت سے جانور اس کے لیے فراہم کیے اور اس کو ان جانوروں کے مطالعہ کا موقع دیا۔ ارسطو نے اس موقع سے فائدہ اُٹھایا اور بہت سے جانوروں کا ڈیسکشن کیا اور اس طرح تشریح و منافع الاعضاء میں کافی اضافات کیے اور تشریح تقابلی کے لیے کافی مواد جمع کر دیا۔

ایڈورڈ بر ڈو نے ہیلنگ آرٹ میں لکھا ہے کہ ارسطو نے آدمی اور بندر کی ساختوں کے اختلافات معلوم کیے اور ہاتھی اور پرندوں کی تشریح بیان کی۔

علاوہ ازیں اُس نے عضلات کے افعال تحقیق کیے۔ اس کا خیال تھا کہ قلب عروق دمویہ کا مبدا ہے۔ اُس نے اورطی (Aorta) اور بطنین (Ventricles.) کے نام رکھے۔

اس نے اعصاب کو بھی تحقیق کیا اور دماغ اور اُس کی اغشیہ کو بیان کیا۔ (دی پیکس آف میڈیکل ہسٹری سیکنڈ ایڈیشن صفحہ ۲۶)

علامہ علی حسین گیلانی کے ایک قول سے پتہ چلتا ہے کہ ارسطو نے بھی لاشوں کا ڈسیکشن کیا ہے۔ وہ شرح قانون میں لکھتے ہیں کہ ارسطاطالیس نے ذاتی طور پر لاشیں چیرتے ہوئے انسان کی ایک ایسی کھوپڑی پائی ہے، جو ایک ہڈی پر مشتمل تھی اور اس میں کوئی درز موجود نہیں تھی اور ایسا شاذ و نادر ہوتا ہے (شرح قانون گیلانی صفحہ ۲۰۱)

اس قول کی تصدیق گرینز اناٹمی سے بھی ہوتی ہے۔ گرے نے لکھا ہے کہ کھوپڑی کی ہڈیاں بڑھاپے میں باہم متحد ہو جاتی ہیں اور درمیان کے درز کم و بیش غائب ہو جاتے ہیں، اس لیے بہت ممکن ہے کہ ارسطو نے اسی قسم کی کھوپڑی کا مشاہدہ کیا ہو۔

ڈاکٹر غلام جیلانی تشریح کے دیباچہ میں صفحہ ۷ پر لکھتے ہیں کہ حضرت مسیحؑ سے ۳۸۴ سال پہلے ارسطو نے علم تشریح پر سب سے پہلی کتاب لکھی۔

ایروفیلوس اور ایراسیستراتوس کے تشریحی کارنامے

(۳۰۰ ق۔م تا ۱۳۰ ب۔م)

ایروفیلوس

ایروفیلوس زمانۂ قدیم کا ایک بہت مشہور حکیم ہے۔ وہ ایک ماہر تشریح .... (Anatomist) اور ماہر منافع الاعضاء (.physiologist) کی حیثیت سے مشہور تھا۔ اس نے دیگر حکماء کی مدد سے سکندریہ میں ایک طبی مدرسہ قائم کیا جو بہت جلد دیگر اداروں پر سبقت لے گیا۔ اس مدرسہ کے نصاب میں علم تشریح نے مناسب مقام حاصل کیا۔ ڈیسکشن کے لیے مجرموں کی لاشیں دی جاتی تھیں۔ ایروفیلوس نے تقریباً چھ سو لاشوں کا ڈیسکشن کیا۔ اس نے تشریحی ریسرچ کے دوران میں بہت سے انکشافات کیے اور مختلف اعضاء کے نام رکھے، جو آج بھی عام طور پر بولے جاتے ہیں۔

(ہیلنگ آرٹ صفحہ ۱۹۵ - ۱۹۶)

ڈاکٹر باس لکھتا ہے کہ ایروفیلوس اس نکتہ سے واقف تھا کہ اعصاب حس کی صلاحیت رکھتے ہیں اور دماغ سے شروع ہوتے ہیں۔ اس نے دماغ میں نسیج مشیمی (Tuba Chorcdea) جیوب الاوردہ (Venous Sinuses.) معصرۂ ایروفیلوس (Torcular Herophili.) کی تحقیق کی۔ آخر الذکر آج بھی گرینز اناٹمی میں اسی کے نام سے منسوب کیا جاتا ہے

علاوہ ازیں اُس نے پہلی بار عروق کیلوسیہ (Chyliferous Vessels.) عروق لبنیہ (Lactiferous Vessels.) جگر (Liver.) قاذفین (Fallopian Tubes.) افندیدمس (Epididymis.) اثنا عشری (Duodenum.) کی صحیح تشریح بیان کی اور ورید (Vein.) اور شریان (Artery) کے درمیان فرق بیان کیا۔ (ہیلنگ آرٹ صفحہ ۱۹۵ - ۱۹۶)

ایراسیستراتوس

ایراسیستراتوس سکندریہ کے طبی مدرسہ کا بہت مشہور حکیم اور ماہر تشریح تھا۔ اس نے دماغ کی ساخت (Structure.) دماغی تزاید (Convolutions) اور دماغ کے بطون (Ventricles.) کی صحیح تشریح بیان کی اور اعصاب کو حسی (Sensory.) اور محرک (Motor) دو گروہوں میں منقسم کیا۔ علاوہ ازیں اطناب القلب (Chordae Tendineae.) اور عروق لمفاویہ (Lymph Vessels.) کی تحقیق کی۔

بیروت کے مشہور مؤلف و پروفیسر ڈاکٹر یوحنا ورتبات (جان ورٹے بٹ) تشریح کی تاریخ بیان کرتے ہوئے کتاب التوضیح فی اصول التشریح کے دیباچہ میں لکھتے ہیں کہ سن عیسوی سے تقریباً تین سو سال پیشتر علم تشریح کے دو مشہور اساتذہ ایروفیلوس اور ایراسیستراتوس نے یہ پتہ چلایا کہ اعصاب کی ابتدا دماغ سے ہوتی ہے۔ ایراسیستراتوس نے سب سے پہلے صمام ثلاثیۃ الردس (Tricuspid Valve.) کو تحقیق کیا اور

یروفیلوس نے دماغ کی ایسی باریک تشریح بیان کی کہ تمام مشرحین پر سبقت لے گیا۔ دماغی جھلیوں میں سے غشاءِ عنکبوتی (Arachnoidal Membrane) اور دماغی بطون اور آنتوں کی عروقِ لبنیہ (لیک ٹی الز عروقِ کیلوسیہ) کو پہلے پہل اسی نے بتایا اور اسی نے پہلی بار یہ ثابت کیا کہ پہلی آنت کی لمبائی بارہ انگشت سے متجاوز نہیں ہوتی۔ اسی وجہ سے اس کا نام آج تک اثنا عشری (ڈیوڈینم) مشہور ہے۔

ایروفیلوس نے فنِ تشریح پر بہت سی کتابیں تصنیف کی ہیں لیکن سوائے چند کتابوں کے باقی سب مفقود ہیں۔ (دی پیکس آف میڈیکل ہسٹری سیکنڈ ایڈیشن صفحہ ۲۹)

سنہ ۳۰۰ء کے بعد تک تشریحی معلومات کا ماخذ ایروفیلوس کی تشریحی تصنیفات رہی ہیں۔ (تبصرۂ علم الجراحت حکیم کبیرالدین صاحب صفحہ ۲۱)

جالینوس (سنہ ۱۳۰ء سنہ ۲۰۰ء)

جالینوس کو انگریزی تلفظ میں گیلے نس اور اس کو مختصر کر کے گیلن کہا جاتا ہے۔ اسی طرح عربی میں جالینوس کو غالینوس بھی کہا جاتا ہے۔

دورِ جالینوس سے قبل اگرچہ تشریح کا معیار بہت بلند ہو چکا تھا، مگر جالینوس نے اس میں اور چار چاند لگا دیے۔ اس نے بہت سی تشریحی غلطیوں اور نقائص کو درست کیا اور اعضاء کی صحیح تشریح بیان کی عضلات کے افعال کے متعلق اس کی معلومات تشریحی اور آبی اعتبار سے ...... (Mechanically.) ..... بالکل صحیح ہیں۔ جدید مشرحین اس کی تحقیقات اور تصنیفات کی بڑی تعریف کرتے ہیں۔

وہ عضلات کی عصبی پرورش کے لیے اعصاب کی ضرورت سے واقف تھا اور اس کو معلوم تھا کہ عضلات کی حرکات کا مبداء دماغ ہے۔ چناں چہ اُس نے کچھ اعصاب کو کاٹ کر اُس حصّہ کو مفلوج کر کے اس حقیقت کو ثابت کر دیا۔ اس تجربہ سے یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ وہ ارادی حرکت کے اصول سے بھی واقف تھا۔ (ہیلنگ آرٹ بائی ایڈورڈ برڈو)

جالینوس سے پہلے قدیم اطبّاء کا گروہ اس امر کا قائل تھا کہ شرائین کے اندر خون نہیں ہوتا بلکہ اُن کے اندر محض ارواح رہتے ہیں، کیونکہ موت کے بعد شرائین خالی ملا کرتی ہیں۔ اس قدیم خیال کی تردید سب سے پہلے جالینوس نے کی اور مخالفوں کے سامنے شرائین کو چیر کر دکھا دیا کہ شریانوں کے اندر بحالتِ زندگی خون پایا جاتا ہے۔ اگرچہ موت کے بعد شرائین خون سے خالی ملا کرتی ہیں۔ اس تاریخی حقیقت کو گریز اناٹمی کے مؤلف نے ان معزز الفاظ میں بیان کیا ہے:

The arteries are cylindrical tubular vessels, which serve to convey blood from both ventricles of the heart to every part of the body. These vessels were named arteries (air to contain) from the belief entertained by the ancients that they contained air. To Galen is due the honour of refuting this opinion, he showed that these vessels though for the most part empty after death contain blood in the living body. (Gray's) Anatomy 13th edition P. 519)

مترجمہ:- آرٹریز (شرائین) اسطوانی اوعیہ (نالی دار ظروف) ہیں جو خون کو قلب کے دونوں بطون سے لے کر بدن کے ہر ایک حصہ تک پہنچانے کی خدمت انجام دیتے ہیں، ان عروق کا نام آرٹریز قدماء کے اس عقیدہ کی بنا پر رکھا گیا ہے کہ یہ ہوا (روح) پر مشتمل ہوا کرتی ہیں۔ (آرٹریز یونانی لفظ ہے، جو دو کلمات سے مرکب ہے پہلے کلمہ کے معنی ہوا (روح) کے ہیں اور دوسرے کلمہ کے معنی مشتمل اور حاوی ہونے کے ہیں) اس قدیم خیال باطل کی تردید کا شرف جالینوس کو حاصل ہے۔ اس نے پہلے پہل اس حقیقت کو بے نقاب کیا کہ گو بیشتر شریانیں موت کے بعد خالی ملا کرتی ہیں مگر زندہ جسم میں ان کے اندر خون ہوا کرتا ہے۔

اس تاریخی انکشاف کا اعلان ایڈورڈ برڈو نے بھی دی اوریجن اینڈ گروتھ آف دی ہیلنگ آرٹ میں صفحہ ۱۹۵ پر کیا ہے۔

جالینوس نے بڑی دقیقہ رسی سے اعضاء انسانی کا مشاہدہ کیا ہے۔ اس کے ثبوت میں چند باریک عروق کا نام پیش کرتا ہوں، جن کی تحقیق کا سہرا جالینوس کے سر ہے اور جو اسی کے نام سے گریز اناٹمی جیسی معتبر کتاب میں منسوب کی گئی ہیں۔

دماغ میں بطون کے اندر کچھ باریک باریک وریدیں ہیں، جن کو جالینوس کی معزز شخصیت کی طرف منسوب کر کے گرے نے وینی گیلی نائی (Venae Galeni) یعنی اوردۂ جالینوسیہ یا وینز آف گیلن (Veins of Galen) لکھا ہے، کیونکہ سب سے پہلے ان کو جالینوس ہی نے تحقیق کیا ہے۔ (ملاحظہ ہو گریز اناٹمی۔ بائیسواں ایڈیشن صفحہ ۷۱۷)

ان عروق کے علاوہ قلب کی تشریح میں بھی ایک ورید، وریدِ جالینوس (The Vein of Galen) کے نام سے ملتی ہے۔ (ملاحظہ ہو گریز اناٹمی۔ تیرھواں ایڈیشن صفحہ ۶۶۰)

جالینوس نے بندر اور آدمی کے اجسام کا ڈیسکشن کیا ہے یعنی

حکمائے عراق، ایران اور عرب کے تشریحی کارنامے

۸۰۰ء اور ۹۰۰ء کے درمیانی زمانہ میں عراق میں یوحنا ابن ماسویہ، حنین ابن اسحٰق اور ثابت ابن قرہ علم طب کے زبردست عالم ہوئے۔ انہوں نے علم طب پر بہت سی کتابیں تصنیف و تالیف کیں اور بہت سی کتابوں کے ترجمے کیے۔

یوحنا ابن ماسویہ نے علم طب پر ۴۶ کتابیں تصنیف کی ہیں۔ جن میں سے دو کتابیں علم تشریح پر ہیں۔

نمبر شمار	از عیون الانباء فی طبقات الاطباء مولفہ ابن ابی اصیبعہ	از آؤٹ لائن آف عربک کنٹری بیوشن ٹو میڈیسن مولفہ ڈاکٹر ایم اے حمید اللہ
۱	کتاب التشریح	Anatomy.
۲	کتاب الجنین	The Embryo.

حنین ابن اسحٰق نے علم طب پر ۱۰۴ کتابیں تالیف و تصنیف کیں جن میں سے تین کتابیں علم تشریح پر ہیں۔

نمبر شمار	از عیون الانباء فی طبقات الاطباء مولفہ ابن ابی اصیبعہ	از آؤٹ لائن آف عربک کنٹری بیوشن ٹو میڈیسن مولفہ ڈاکٹر ایم اے حمید اللہ
۱	کتاب فی العین	Anatomy of the Eye.
۲	کتاب فی التشریح آلات الغذاء	Anatomy of the Alimentary Canal.
۳	کتاب البقراط فی المولودین	The Embryo.

ابو الحسن ثابت ابن قرہ نے علم طب پر ۵۴ کتابیں لکھی ہیں، جن میں سے دو کتابیں علم تشریح پر ہیں۔

نمبر شمار	از عیون الانباء فی طبقات الاطباء مولفہ ابن ابی اصیبعہ	از آؤٹ لائن آف عربک کنٹری بیوشن ٹو میڈیسن مولفہ ڈاکٹر ایم اے حمید اللہ
۱	جوامع کتاب الاعضاء الآلہ لجالینوس	Galen on Anatomy of the WOMB
۲	کتاب فی تشریح بعض الطیور	Dissection of some birds.

دسویں صدی میں ایران میں ابن ذکریا رازی اور ابو سہل مسیحی دو مایہ ناز ماہرین طب اور اعلیٰ پایہ کے محققین گزرے ہیں۔

ابوبکر محمد ابن ذکریا رازی نے اپنی مشہور کتاب المنصوری میں علم تشریح کافی وضاحت کے ساتھ بیان کیا ہے۔

ہڈیاں (Bones) عضلات (Muscles) عروق Vessels,

ابن ماسویہ کے کلام سے اس کی تصدیق ہوتی ہے۔ وہ بیان کرتا ہے کہ مری بیوی نہایت حسین، لیکن انتہائی بدعقل تھی۔ میں نہایت ذہین تھا۔ لڑکا نہایت احمق پیدا ہوا۔ اگر بادشاہ کا ڈر نہ ہوتا تو میں اس لڑکے کو زندہ چیر پھاڑ ڈالتا۔ جیسا کہ جالینوس آدمیوں اور بندروں کو چیرتا پھاڑتا تھا اور اس طریقہ سے اس کی حماقت کے اسباب معلوم کر لیے جاتے اور جسم کی ترکیب، عروق و اعصاب کے متعلق مفید معلومات جمع کر دیتا۔

(اخبار الحکماء، صفحہ ۲۵۵-۲۵۶)

چارلس ایل ڈانا، دی پکیس آف میڈیکل ہسٹری میں لکھتا ہے کہ جالینوس نے بہت سے جانوروں کا ڈیسکشن کیا ہے اور علم العضلات میں بہت سے اضافات کیے ہیں اور متعدد عضلات کے نام رکھے ہیں۔

علاوہ ازیں جالینوس نے پہلی بار تحقیق کیا کہ اعصاب کی ابتدا یا تو دماغ سے ہوتی ہے اور یا نخاع (Spinal Marrow) سے اور وہ تائید کرتا ہے کہ کچھ اعصاب حسیہ ہوتے ہیں اور کچھ محرکہ۔

جالینوس نے علم طب پر ایک سو گیارہ کتابیں تصنیف کی ہیں جن میں سے چودہ کتابیں علم تشریح پر ہیں۔

نمبر شمار	از عیون الانباء فی طبقات الاطباء مولفہ ابن ابی اصیبعہ	از آؤٹ لائن آف عربک کنٹری بیوشن ٹو میڈیسن مولفہ ڈاکٹر ایم اے حمید اللہ
۱	تشریح الصغیر	The small anatomy.
۲	کتاب فی العصب	Nerves.
۳	کتاب فی العضل	Muscles.
۴	کتاب فی العظام	Book on Bones.
۵	تشریح الکبیر	Large Book on Anatomy
۶	کتاب فی العروق	Arteries and Veins.
۷	کتاب تشریح الاموات	Dissection of the dead.
۸	کتاب تشریح الاحیاء	Dissection of the living.
۹	کتاب فی علم البقراط فی التشریح	The anatomical knowledge of Hippocrates.
۱۰	کتاب فی تشریح الرحم	Anatomy of the Uterus.
۱۱	کتاب فی حرکتہ العضل	Movement of Muscles.
۱۲	کتاب فی تشریح العین	Anatomy of the Eye.
۱۳	کتاب فی آلتہ الشم	The Organs of Smell.
۱۴	کتاب فی تشریح آلات صوت	Anatomy of the organs of voice.

دماغ Brain, نخاع Spinal Cord آنکھ Eye,
کان Ear, ناک Nose, زبان Tongue, حلق
Throat سینہ Chest, شُش Lungs, قلب
Heart, مری Oesophagus, معدہ Stomach,
امعاء Intestine, طحال Spleen, جگر Liver,
کیسۂ صفرا (مرارہ) Gall Bladder, گردہ Kidney
مثانہ Bladder, انثیین Testes, قضیب Penis,
رحم Uterus, بیضۃ الرحم Ovary, الثدی Mammary
Glands. کی تشریح اس کتاب میں موجود ہے۔

علاوہ ازیں عمود فقری کی عروقی وعصبی گذرگاہوں ثقوب بین الفقار Intervertebral. اور نخاع Spinal Cord. کو واضح طور پر بیان کیا ہے۔

المنصوری کا لاطینی زبان میں ترجمہ ہو چکا ہے۔ لاطینی ترجمہ سے رازی کے چند اقوال پیش کرتا ہوں، جو اعصاب کی تقسیم اور رفتار پر روشنی ڈالتے ہیں۔

(۱) اعصاب مہروں کے سوراخوں سے نکل کر اعضاء کو حس و حرکت کے قابل بناتے ہیں۔

(۲) دماغ میں سخت چوٹ آنے یا اس کے بھنچ جانے سے پورا بدن حس و حرکت سے محروم ہو جاتا ہے، لیکن یہی صورت عمود الفقرات اور نخاع میں اس طرح واقع ہو کہ نخاع متضرر ہو جائے تو بدن کا صرف وہ حصہ حس و حرکت کھو بیٹھتا ہے، جہاں آفت پہنچی ہے اور اس جگہ اثر پہنچتا ہے، جہاں تک اس حصہ کے اعصاب پھیلتے ہیں۔

(۳) کھوپڑی میں بہت سے سوراخ ہوتے ہیں، جن سے اعصاب نکلتے ہیں اور اُن سے شرائین وا وردہ بھی خارج ہوتے ہیں (گزرتے ہیں)۔

یورپ کے ڈاکٹر تسلیم کرتے ہیں کہ رازی کو نہ صرف اعضائے انسانی کا پورا علم تھا، بلکہ اُس نے ان شعبوں میں بعض اہم اکتشافات بھی کیے ہیں۔ چنانچہ فرانسیسی مؤرّخ موسیو سدیو "تاریخ عرب" میں صفحہ ۲۲۴ پر لکھتا ہے کہ ابتدا میں ذکریا رازی ہی نے عصب حنجری Laryngeal Nerve. کو عصب راجع Recurrent Nerve. سے ممتاز کیا اور بتایا کہ بعض اوقات عصب راجع دائیں جانب دُہرا ہوتا ہے۔

کسٹن اپنی تاریخ طب میں صفحہ ۲۰۰ پر لکھتا ہے :

Rhazes also described the laryngeal branch of the recurrent nerve, which he says arise near the trachea. This nerve, he notes is sometime doubled on the right side and all due honour should be given him for this discovery which has long been considere.l modern.

ترجمہ : رازی نے عصب راجع کی شاخ عصب حنجری کو بھی بیان کیا ہے، جو قصبۃ الریہ کے قریب شروع ہوتا ہے وہ کہتا ہے کہ بعض اوقات دائیں جانب یہ عصب دُہرا ہوتا ہے۔ اس کشاف کی بنا پر رازی کو سارے اعزاز کا حق دینا چاہیے، جس کو عرصہ سے عہدِ حاضر کی دریافت سمجھا گیا ہے۔

رازی کا ایک اور کارنامہ تنقیح المناظر کے صفحہ ۲۷ پر ابن ہشیم کے حوالے سے مندرج ہے، جس میں عضلہ ہدبیہ Ciliary Body. کے افعال و وظائف کے متعلق وہ ایسی ٹھوس بات کہتا ہے، جو آج بھی مسلم ہے:

تنقیح المناظر کی عبارت کا ترجمہ :

اس کے بعد امام ابن ہشیم نے محمد بن ذکریا سے یہ نقل کیا ہے کہ رازی نے ایک رسالہ میں بیان کیا ہے، اس میں مجھے کوئی شک نہیں کہ پتلی کے پھیلنے اور تنگ ہونے کا سبب ایک نہایت ہی باریک اور چھوٹا عضلہ ہے، جس کے سپرد یہ خدمت ہے جو باریکی و صغر کی وجہ سے محسوس نہیں ہوتا۔ اس کا فائدہ یہ ہے کہ وہ حسب ضرورت سوراخ کی مقدار پر نگرانی رکھے، تاکہ پہنچنے والی روشنی آنکھ کی بصارت کے مطابق ہو۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ روشنی میں پتلی کے سکڑنے اور تاریکی میں پھیلنے کو سب سے پہلے رازی نے بتایا اور وہ اپنے دقیق مشاہدہ سے اس نتیجہ پر پہنچا کہ حسب ضرورت پتلی کے پھیلانے اور سکیڑنے کا فعل ایک عضلہ انجام دیتا ہے

(الرازی۔ حکیم سید افتخار حسین صاحب ندوی)

رازی نے سر کی ہڈیوں کی تعداد ۲۳ بیان کی ہے، جو جدید تعداد کے بہت قریب ہے۔ بہت ممکن ہے کہ اس نے گردن کے پہلے مہرے کو بھی سر کی ہڈیوں میں شمار کیا ہو۔

محمد ابن ذکریا رازی نے علم طب پر ایک سو سترہ کتابیں تحریر فرمائی ہیں، جن میں سے چھ کتابیں علم تشریح پر لکھی ہیں :

نمبر شمار	از عیون الانباء فی طبقات الاطباء مؤلفہ ابن ابی اصیبعہ	از آؤٹ لائن آف اینٹی ملی یونانی پرشین اینڈ عربی میڈیسن بائی ڈاکٹر ای اے جیرانظ
۱	کتاب فی ہیئۃ العین	Structure of the Eye.
۲	کتاب فی ہیئۃ الکبد	Structure of the Liver.
۳	کتاب فی ہیئۃ الانثیین	Structure of the Testicles

۴	کتاب فی ہیئۃ القلب	Structure of the Heart.
۵	کتاب فی ہیئۃ السماع	Structure of the Ear.
۶	کتاب فی ہیئۃ المفاصل	Structure of the Articulations.

ابو سہل مسیحی

ابو سہل مسیحی نے اپنی مشہور تصنیف مائۃ مسیحی میں دو کتابیں علم تشریح پر لکھی ہیں۔

(۱) کتاب ثالث۔ اس میں عظم Bone، غضروف Cartilage، عصب Nerve، ظفر Nails، رباط Ligaments، وتر Tendon، عروق Vessels، لحم Musculature، شحم Fat، ثرب Omentum، اغشیہ Membranes، اور جلد Skin کی تشریح بیان کی ہے۔

(۲) کتاب رابع۔ اس میں دماغ Brain، عین Eye، انف Nose، اذن Ear، لسان Tongue، قلب Heart، ریہ Lungs، آلات غذا Alimentary Canal، مری Oesophagus، معدہ Stomach، امعاء Intestine، کبد Liver، طحال Spleen، کلیتین Kidneys، مرارہ Gall Bladder، مثانہ Bladder، اور اعضائے تناسل Generative Organs، قضیب Penis، بیضتین Testes، رحم Uterus، بیضۃ الرحم Ovary کی تشریح بیان کی ہے۔

ابو سہل مسیحی کے چند اقوال ملاحظہ ہوں، جن سے اس کی تشریحی باریک بینی کا پتہ چلتا ہے۔

کتاب المائۃ میں ابو سہل عیسیٰ بن یحییٰ قلب کی تشریح میں لکھتے ہیں:۔
قلب میں دو تجاویف (بطون) ہیں ایک دائیں طرف اور دوسرا بائیں طرف، دائیں تجویف میں ایسا خون ہے جس میں دخان (دھواں) ہوتا ہے اور روح کم ہوتی ہے اور بائیں بطن میں جو خون ہوتا ہے اُس میں روح زیادہ ہوتی ہے۔ دائیں اذن اور دائیں بطن کے درمیانی حلقہ کو "فوہۃ الوتین" کہتے ہیں۔ یہ دہانہ اندر سے باہر کی طرف جھلیوں (کواڑیوں) کے ذریعہ بند ہوتا ہے۔

پھر صمامات اورطی کی تشریح ان الفاظ میں بیان کی ہے۔ یہ کواڑیاں قلب کی جھلیوں اور قلب کے اربطہ (عضلی ریشے ۔ مسکولر فائبرس) سے بنتی ہیں اور یہ قلب کے اندر سے باہر کی طرف یعنی اورطی کے اندر کی طرف آتی ہیں اور یہ مقام کچھ اس قسم کا ہے کہ جب شریان پھیلتی ہے تو کواڑیاں کھل جاتی ہیں، جس سے اورطی کی طرف روح اور خون قلب سے چلے جاتے ہیں اور جب شریان اورطی اپنی لچک کی وجہ سے سکڑتی ہے تو یہ مقام بند ہو جاتا ہے۔

ابو سہل مسیحی کے نزدیک شحم کی تقسیم ملاحظہ ہو:
شحم Fat کی دو قسمیں ہیں: ایک نرم جس میں دوسری قسم سے جمنے کی قوت کمتر ہوتی ہے، مثلاً وہ چربی جو گوشت کے ساتھ (اس کی جھلیوں میں) ہوتی ہے، اس قسم کو سمین (رولح) کہا جاتا ہے اور دوسری قسم مقابلتاً خشک اور زیادہ جمی ہوئی ہوتی ہے۔ اسے جب پگھلایا جاتا ہے تو یہ جلد جم جاتی ہے، مثلاً گردوں کی چربی، پردۂ ثرب کی چربی۔

گیارھویں صدی میں ابو الحسن علی بن العباس عراق میں اور شیخ الرئیس ابو علی حسین ابن سینا ایران میں فن طب کے مایۂ ناز عالم ہیں۔ ابو الحسن علی بن العباس کی کامل الصناعۃ یا کتاب الملکی اور شیخ الرئیس کا قانون وہ عظیم الشان طبی تصانیف ہیں، جن کو بین الاقوامی شہرت حاصل ہوئی۔ حکمائے ایشیا نے بھی ان کی عظمت کو مانا اور یورپ کے ڈاکٹروں نے بھی قدر کی نگاہوں سے دیکھا۔ متعدد بار یورپ میں ان کے ترجمے ہوئے اور عرصہ تک یہ کتابیں یورپ کے میڈیکل اسکولوں میں داخل رہیں۔

کامل الصناعۃ کا ترجمہ پہلی بار کونس ٹین ٹی نس افریکنس Constantinus Africanus نے کیا اور پینٹیگنی Pentegni کے نام سے شائع کیا اور ۱۱۲۷ء میں اس کا ترجمہ اسٹیفن آف انٹیوچ (Stephen of Antioch) نے کیا اور لیبر ریجیس (Liber Regius) کے نام سے شائع کیا۔

کامل الصناعۃ کے مقالۂ تشریح میں تقریباً جملہ اعضائے انسانی کی تشریح اور ان کے تشریحی منافع مختصر اور جامع انداز میں بیان کئے ہیں اور مسائل کو واضح کیا ہے۔

شریان کی تشریح بیان کرتے ہوئے وہ لکھتے ہیں۔ شریان کی دیوار تین طبقات پر مشتمل ہوتی ہیں، حالانکہ اکثر مشرحین نے شریان کے دو طبقات بیان کئے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تیسرا طبقہ بہت باریک ہوتا ہے، اس لئے انہوں نے اس کو دوسرے طبقہ کا استر شمار کیا ہے۔

قانون شیخ کا ترجمہ پہلی بار گیرارڈ آف کریمونا نے کیا اور اینڈریسا ایل پے گس نے دوبارہ اس کو شائع کیا۔ یہ ترجمہ The Law in

The Canon of Medicine کے نام سے موسوم کیا گیا۔

اس کتاب میں شیخ نے طب کے تمام شعبوں کو بیان کیا ہے اور ہر شعبہ کو کافی غور و خوض اور تحقیقات اور تجربات کے بعد لکھا ہے اور متقدمین کے مسائل کو فنی تنقید کی روشنی میں منطق اور فلسفہ کے اصولوں پر پرکھ کر درست کیا ہے۔

قانون میں شیخ الرئیس نے جسمانی اعضاء کی تشریح جامع اور بہت واضح انداز میں تحریر کی ہے اور اعضا کی تشریح کے ساتھ ان کے تشریحی منافع بھی لکھے ہیں اور حقیقت یہ ہے کہ شیخ نے اس کتاب میں بقراط، ارسطو، ایروفیلوس اور جالینوس وغیرہ حکمائے متقدمین کی تشریح کا بے نظیر لُبِّ لباب لکھ دیا ہے۔

شیخ الرئیس کے تشریحی اقوال بڑی اہمیت رکھتے ہیں، چونکہ ان کی روشنی میں اکثر مسائل واضح ہو جاتے ہیں۔ چند اہم اقوال ملاحظہ ہوں۔

(۱) اورطی کے مخرج پر تین سخت جھلیاں (صمامات۔ (Valves) ہوتی ہیں، جو معمولی حالات میں) اندر سے باہر کی طرف رُخ رکھتی ہیں۔ شریانِ اعظم میں جو خون شریانی پہنچ جاتا ہے، وہ ان کواڑیوں کی وجہ سے واپس نہیں لوٹ سکتا۔

(۲) اعصاب کی سب سے بڑی منفعت یہ ہے کہ ان کی وجہ سے اعضاء میں حس و حرکت کی قوت حاصل ہوتی ہے۔

(۳) ریہ، جگر، طحال اور دونوں گردے ذاتی حس نہیں رکھتے، بلکہ ان کی جھلیوں میں حس ہوتی ہے۔

علاوہ ازیں شیخ نے پہلی بار آنکھ کے طبقات ملتحمہ، صلبیہ، قرنیہ، مشیمیہ، عنبیہ، شبکیہ اور رطوبات جلیدیہ و بیضیہ کو واضح طور پر بیان کیا ہے اور عصب البصر تقاطع صلیبی کی تشریح بھی نہایت واضح طور پر لکھی ہے۔

شیخ نے مندرجہ ذیل اعضائے مفردہ کی تشریح بیان کی ہے:

ہڈی Bone, غضروف Cartilage, عصب Nerve

وتار Tendons, رباطات Ligaments شریانیں Arteries

وریدیں Veins, اغشیہ Membranes, عضلات Muscles,

شحم Fat,

ان اعضاء میں صاحب کامل و ابوسہل نے مخ Marrow, ناخن Nails, اور بال Hair کا بھی اضافہ کیا ہے۔

ابوسہل مسیحی نے بجائے شرائین و اوردہ کے مجملاً عروق کہا ہے جو زیادہ بہتر ہے، کیونکہ عروق میں شرائین و اوردہ کے علاوہ دوسری رگیں بھی داخل ہو جاتی ہیں۔

اعضائے مذکورہ کے علاوہ شیخ نے مندرجہ ذیل اعضائے مرکبہ کی تشریح بیان کی ہے۔

الف دماغ Brain, چشم Eye, گوش Ear,

ناک Nose فم Throat پھیپھڑے Lungs, قلب Heart.

پستان Breast, مری Oesophagus معدہ Stomach,

جگر Liver, مرارہ Gall Bladder, طحال Spleen

گردہ Kidney, مثانہ Bladder حالبین Uterus,

اعضائے تناسل انثیین Testes, اوعیہ منی Seminal Vesicle

قضیب Penis, رحم Uterus, بیضہ Ovary, قاذفین

Fallopian Tubes

۱۱۳۵ء اور ۱۲۰۲ء کے درمیانی زمانہ میں عبداللطیف بغدادی نے تشریح کے متعلق ایک دلچسپ بیان دیا ہے، جن کا اُس نے شمالی مغربی قاہرہ کے پُرانے قبرستانوں میں مطالعہ کیا تھا۔ اس نے اس بیان میں منجملہ اور تحقیقات کے جالینوس کی بعض تشریحی لغزشوں کو صحیح کیا تھا اور حکمۂ اسفل اور عظم العجز کے متعلق خاص طور پر تصحیح کی تھی۔

(دی لیگیسی آف اسلام مصنفہ سر تھامس آرنلڈ صفحہ ۳۴۸)

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ سر کی بڑی بڑی ہڈیوں کے علاوہ عربوں نے کان کی چھوٹی چھوٹی ہڈیوں کا پتہ بھی لگایا تھا جن کو مجموعی طور پر عظیمات السمع کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے اور علیحدہ علیحدہ ان کے نام رکابی Stapes, مطرقی Maleus, اور سندانی Uncus ہیں۔

مجھے علامہ کبیر الدین صاحب نے اناٹمی میوزیم کا ملاحظہ کرتے وقت پہلی بار متنبہ فرمایا کہ عظیمات السمع کی تاریخی اعتبار سے بہت اہمیت ہے، کیوں کہ ان کا بیان سب سے پہلے عربوں کے مؤلفات میں ملتا ہے۔ میں اس وقت تو ان سے کچھ دریافت نہ کر سکا، لیکن چند روز بعد بذریعہ خط میں نے پوچھا کہ عظیمات السمع کا ذکر سب سے پہلے کس عربی کتاب میں ملتا ہے۔ جناب موصوف نے جواب میں جو عبارت تحریر فرمائی اس کو یہاں پیش کرتا ہوں:

عظیمات السمع کا ذکر الف لیلہ کے شہرۂ آفاق قصہ " قصہ تودد " میں ہے، جو مستقل طور پر الگ بھی شائع ہو چکا ہے۔ اس نام سے

هذه قصة تودد
الجاريه على التمام
والكمال

الف لیلہ عربی مطبوعہ بمبئی ۱۲۹۸ھ جلد دوم میں تودد کا قصہ ۳۳۳ سے شروع ہو کر ۳۶۲ پر ختم ہوا ہے۔ صفحہ ۳۴۸ پر تشریح سے متعلق سوالات ہیں جن میں جمجمہ Cranium, اور عظیمات السمع کا ذکر ہے۔

اللیلۃ الموفیۃ للخمسین بعد الاربعمائۃ

قالت بلغنی ایھا الملک السعید ان الجاریۃ لما قال لھا الطبیب اخبرینی عن ھیکل العظام: قالت ھو مولف من مائتین واربعین عظماً وینقسم الیٰ ثلٰثۃ اقسام: راس وجذع واطراف اما الراس فینقسم الیٰ جمجمۃ ووجہ: فالجمجمۃ مرکبۃ من ثمانیۃ عظام ویضاف الیھا عظیمات السمع الاربع الخ۔

اس کے بعد آپ کی تشریحی معلومات چکر میں پڑ جائیں گی کہ کان کی ہڈیاں تو تین ہیں اور تودد انہیں چار بتا رہی ہے۔ اس خلجان کا دفعیہ یہ ہے کہ بعض مشرحین عظم عدسی (لنٹی کولریون) کو چوتھی ہڈی شمار کرتے ہیں۔ (ملاحظہ ہو ڈارلینڈ کی ڈکشنری)

استاذ محترم شفاء الملک حکیم عبداللطیف صاحب نے بھی اس تاریخی حقیقت کی تائید کی اور فرمایا کہ ڈاکٹر براؤن نے ہسٹری آف عربک میڈیسن میں لکھا ہے کہ کان کی ہڈیوں کی تشریح سب سے پہلے عربوں نے بیان کی ہے۔

تیرھویں صدی میں ابن قف مسیحی طب کا مشہور عالم گزرا ہے۔ اس نے بھی بہت سی تشریحی باریکیوں کو واضح کیا۔ اعصاب کی ساخت کے متعلق وہ لکھتا ہے:

"اعصاب کے جوہر میں گو نمایاں طور پر منافذ (چھید اور نالیاں) محسوس نہیں ہوتے، مگر ان میں منافذ ضرور ہوتے ہیں۔ بردی نامی گھاس کے منافذ کی طرح، جیسا کہ جالینوس نے کتاب علل والاعراض میں ذکر کیا ہے۔

(کتاب العمدہ فی الجراحت جلد اول مطبوعہ دائرۃ المعارف صفحہ ۲۰۵)

حکمائے قدیم کی صفِ آخر کے تشریحی کارنامے

حکمائے قدیم کی صفِ آخر میں علامہ علاء الدین قرشی، علامہ محمود آملی، علامہ علی حسین گیلانی، علامہ قطب الدین شیرازی، علامہ برہان الدین نفیس، علامہ اسمٰعیل جرجانی اور علامہ منصور بن محمد بن احمد قابل صد فخر ہیں، جنھوں نے قدیم تشریح کی مزید وضاحت کی اور بہت سے مسائل کو واضح کیا۔

علامہ علاء الدین قرشی، علامہ محمود آملی، علامہ علی حسین گیلانی اور علامہ قطب الدین شیرازی نے قانون شیخ کی بے مثال شرحیں لکھی ہیں اور ان کو بہت سے تحقیقی اضافات سے مزین فرمایا ہے۔

علامہ علاء الدین قرشی نے شرح قانون کے علاوہ قانون کا خلاصہ موجز القانون بھی تصنیف کیا ہے، جس میں اعضائے جسمانی کی تشریح مختصر طور پر لکھی ہے۔

علامہ برہان الدین نفیس نے علم طب پر ایک مشہور و مایۂ ناز کتاب "نفیسی" ارقام فرمائی ہے، جس میں اعضاء کی تشریح اور ان کے تشریحی منافع بڑی تحقیق کے بعد لکھے ہیں۔

رباطات کی تشریح میں ان کے مندرجہ ذیل اقوال بہت اہم ہیں:

(۱) اوتار کی ساخت میں بیشتر رباطی جوہر ہی ہوا کرتا ہے، یعنی اس کے بنانے میں بھی رباط شریک ہوتا ہے جس میں عصبی ریشے بھی شریک ہوتے ہیں۔

(۲) جھلیوں (اغشیہ) کی ترکیب میں بھی رباطات شریک ہوتے ہیں جن میں حسب موقع اعصاب کے ریشے کم و بیش پائے جاتے ہیں۔

(۳) رباط اور عصب دونوں شاخ در شاخ اور ریشہ ریشہ ہو کر خانہ دار جال سا بناتے ہیں۔ پھر ان شاخوں اور ریشوں کے درمیان کی فضائیں اور خلائیں گوشت (لحم عضلی) سے پُر ہو جاتی ہیں، اس طرح ایک عضلہ بن جاتا ہے۔

علامہ محمود آملی نے بھی اعضاء کی تشریح میں اہم اضافات کیے ہیں، ان کا ایک مشہور قول ملاحظہ ہو۔

بعض گلٹیاں ایک ایسی رطوبت پیدا کرتی ہیں، جو بقائے نوع کے لیے ضروری ہیں۔ مثلاً انثیین کا گوشت جو رطوبت منویہ پیدا کرتا ہے۔ (آملی)

علامہ علی حسین گیلانی بھی اعلیٰ پایہ کے محقق تھے۔ قلب کے عضلات کے متعلق ان کا ایک اہم قول ملاحظہ ہو۔

رہا قلب کا گوشت تو وہ شرافت کے بلند ترین مقام میں ہے۔ اس کی اسی بلندی نے اسے اس امر سے بے نیاز کر دیا ہے کہ اس کا ذکر عام طور پر کیا جائے۔

آخری دور میں علامہ اسمٰعیل جرجانی نے، جو طب کے یگانۂ روزگار عالم تھے، ذخیرہ خوارزم شاہی میں ایک مفصل کتاب علم تشریح پر لکھی ہے، جس میں اعضاء کی تشریح زیادہ تفصیل کے ساتھ بیان کی گئی ہے۔

علامہ منصور بن محمد بن احمد نے بھی ایک کتاب "تشریح منصوری"

ہمدرد صحت خاص نمبر جنوری ۱۹۸۵ء

ہے۔ اُنہوں نے اس کتاب میں حسب موقع و محل عضلات، عروق،
ب، عظام اور احشاء وغیرہ کی تشریحی تصاویر بھی دی ہیں۔ یہ تشریحی
ر سکندریہ کی تصاویر سے ماخوذ ہیں۔ اس کا تذکرہ ڈاکٹر لڈوگ چولانٹ
کتاب History of Bibliography of Anatomic
Illustratio میں نہایت معززالفاظ میں کیا ہے۔

اعضاء کے متعلق حکمائے قدیم کی سائنٹی فک تحقیقات

حکمائے قدیم نے اکثر اعضاء کی بہت صحیح طور پر تحقیق کی ہے جو اس سائنٹی فک
بھی مسلّم ہے۔ نمونتہً چند اعضاء کے متعلق حکمائے قدیم کے اہم بیانات درج
رتا ہوں۔

زند اسفل (ULNA) کے بارے میں جالینوس اور صاحب کامل
یقات:

جالینوس کہتا ہے۔ زند اسفل کے بالائی سرے میں چونچ کے مانند
ائد ہوتے ہیں۔ ایک سامنے اور ایک پیچھے۔ اگلا زائدہ پچھلے سے چھوٹا
ہے۔ ان دونوں ابھاروں کے درمیان زند اسفل میں ایک گول نشیب
ہے، جس کی شکل یونانی حرف سین سے ملتی جلتی ہے۔ اس سے بازو کی
کا چرخی نما حصہ ملا رہتا ہے، جس سے مفصل سلس حاصل ہوتا ہے اور
ں جوڑ سے کلائی مڑتی اور پھیلتی ہے۔

صاحب کامل نے ان دونوں زوائد کا نام کمانہ بتایا ہے اور ان میں
پچھلے بڑے زائدہ کا دوسرا نام مرفق (کہنی) لکھا ہے۔

عظم وتدی (SPHENOID) کے متعلق متقدمین کا خیال:

علی ابن عباس، صاحب کامل لکھتے ہیں: "جو ہڈی وتد (پچر) کے نام سے
ہے، وہ کھوپڑی اور چہرے کی ہڈیوں کے درمیان مشترک ہے"۔

اس قول کا مطلب یہ ہے کہ عظم الوتد سر اور چہرہ کی اکثر ہڈیوں سے متصل ہے
احب کامل لکھتے ہیں کہ یہ ہڈی سر کی پچھلی ہڈی یعنی قمحدوہ سے اس مقام پر
ہے، جو قاعدۃ الراس (کھوپڑی کا تلہ) کہلاتا ہے اور یہ ہڈی چہرہ کی ہڈیوں
ڑی ہوئی ہے۔ قدرت نے اسے اس طور پر اس لیے رکھا ہے کہ یہ سر اور چہرہ کی ہڈیوں
کو بھر دے، تاکہ سر اور چہرہ کی ہڈیوں کا اتصال باہم نہایت مستحکم و استوار ہو۔
پھر صاحب کامل کہتے ہیں۔ عظم الوتد، کنپٹیوں کی طرف چڑھ جاتی ہے
رز اکلیلی سے جا ملتی ہے۔

شیخ بوعلی سینا لکھتے ہیں کہ قاعدۃ الدماغ وہ ہڈی ہے جو سر کی ساری

ہڈیوں کو سنبھالے ہوئے ہے اور جس کو وتدی کہتے ہیں۔

علامہ گیلانی اس کے نام کی وجہ تسمیہ یہ بیان کرتے ہیں کہ یہ ہڈی سر کی ہڈیوں کو اپنی اپنی وضع پر اس طرح قائم کیے ہوئے ہے، جس طرح پچر لکڑیوں کی وضع کو قائم کیے ہوئے رہتا ہے۔ (وتد ۔ پچر)

عظم مصفاۃ Ethmoid کی تشریح قدماء کے نزدیک:

عظم مصفاۃ کی تشریح میں قدماء کا قول ہے کہ مصفاۃ ایک رقیق، متخلخل اور مشاشی ہڈی ہے، جو عصبۃ الشم Olfactory Nerve, کے زائدہ حلمیہ Olfactory Bulb کے نیچے واقع ہوتی ہے۔ اس میں اسفنج کی طرح پیچ دار سوراخ ہوتے ہیں۔ ان سوراخوں کا فائدہ یہ ہے کہ ان کے ذریعہ قوت شامہ کے اعصاب تک ہوا اور بو پہنچتی ہے۔ پھر قدماء نے ان سوراخوں کے پیچیدہ بنانے کی یہ وجہ بتائی ہے کہ ان سوراخوں کے پیچ و خم کی وجہ سے ہوا کسی قدر رک کر اور معتدل ہو کر پہنچتی ہے۔

Innominate Bone عظم لا اسم لہٗ کی تشریح کے متعلق جالینوس اور علامہ محمود آملی کے اقوال:

جالینوس نے لکھا ہے: عظم عجز کے دو کھڑے اور بڑے زوائد کے ساتھ دو ہڈیاں ملتی ہیں، ہر طرف ایک ایک۔ اس ہڈی کا کوئی ایسا نام نہیں ہے، جو مجموعہ پر صادق آتا ہو۔ ہاں اس کا بالائی چوڑا حصہ عظم الخاصرہ کہلاتا ہے۔

آملی نے کلام شیخ کے ضمن میں لکھا ہے۔ عظم العجز کے پاس دو ہڈیاں ہیں۔ ایک دائیں طرف اور دوسری بائیں طرف۔ ان کے مجموعہ کا کوئی خاص نام نہیں ہے، مگر اس اصول پر کہ کسی جز کے نام سے یاد کیا کرتے ہیں۔ چنانچہ اس کو عظم العانہ کہا کرتے ہیں اور گاہے اس کو عظم الخاصرہ بھی کہتے ہیں کیوں کہ اس کا ایک حصہ کولھے کے پاس ہوتا ہے (خاصرہ ۔ کولھا)

قصبہ کبریٰ Tibia کے متعلق قدماء کا خیال:

قدماء نے لکھا ہے کہ پنڈلی کی ہڈی حقیقت میں یہی ہے کیوں کہ یہی ہڈی ران اور قدم سے متصل ہے، قصبہ صغریٰ اگر ایک طرف قدم سے متصل ہے تو دوسری طرف ران کی ہڈی تک پہنچ نہیں پاتی۔ قصبہ صغریٰ، قصبہ کبریٰ کی مدد اور اعانت کے لیے بنائی گئی ہے ورنہ زند اعلیٰ کی طرح قصبہ صغریٰ میں براہ راست کوئی حرکت نہیں ہوتی علاوہ اس فائدے کے اس سے ایک اور منفعت بھی متعلق ہے وہ یہ کہ اس کی وجہ سے اعصاب، عضلات اور عروق کی حفاظت ہوتی ہے کیوں کہ یہ چیزیں ان دونوں ہڈیوں کے درمیان رہتی ہیں۔ نیز ٹخنے کے جوڑ میں یہ قصبہ کبریٰ کی شریک ہے۔ (ملاحظہ ہو تشریح کبیر جلد اوّل)

حکمائے قدیم کی درو ز Sutures پر رائے:

شیخ الرئیس بو علی سینا، کھوپڑی کی طبعی شکل بتانے اور بعض مفید تشریحی امور بیان کرنے کے بعد لکھتے ہیں:

کھوپڑی کی اس قسم کی شکل (طبعی شکل) کے لیے تین سچی درزیں Sutura Vera اور دو جھوٹی درزیں Sutura Notha ہیں۔

اسی قول کے ذیل میں علامہ محمود آملی شارح قانون درز حقیقی اور درز کاذب کی اس طرح تعریف کرتے ہیں:

درز حقیقی (سچی درز) سے مراد وہ درز ہے جس میں متصلہ ہڈیوں کے زوائد اور دندانے ایک دوسرے کے نشیبوں میں اس طرح داخل ہو جائیں جس طرح دو آروں کو باہم اس طرح ملا دیا جائے کہ ہر ایک کے دندانے دوسرے کے کھندانوں میں داخل ہو جائیں۔

اور درز کاذب (جھوٹی درز) سے مراد یہ ہے کہ ایسی نہ ہو بلکہ دونوں ہڈیاں گویا چپکی ہوئی ہوں، اسی وجہ سے بعض لوگ ایسی درز کا نام درز قشری (چھلکے والی درز) رکھتے ہیں اور بعض لوگ درز لزاقی (چپکی ہوئی درز) کہتے ہیں۔

صاحب کامل درو ز کا ذکر اس طرح کرتے ہیں:

سر کی ہڈیوں کے درو ز پانچ ہیں اور کھوپڑی (قحف) کی ہڈیاں سات۔ ان پانچ درو ز میں سے دو درزیں حقیقی نہیں ہیں جن کو درز قشری Squam-ous Suture کہا جاتا ہے اور تین درزیں سچی ہیں (درو ز حقیقیہ)

درز اکلیلی Coronal Suture ان تین حقیقی درو ز میں سے ایک درز سر کے اگلے حصہ میں اس مقام پر پائی جاتی ہے جہاں اکلیل (تاج) رکھا جاتا ہے اس کو درز اکلیلی کہتے ہیں۔

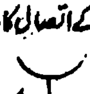
درز سہمی Sagittal Suture دوسری درز سر کے بیچ میں ہوتی ہے جو طول میں آگے سے پیچھے گزرتی ہے اس کو درز مستقیم (سیدھی درز Straight Suture اور درز سہمی (تیر جیسی درز Sagittal Suture کہتے ہیں۔

درز لامی Lambdoid Suture تیسری درز سر کے پچھلے حصہ میں ہوتی ہے جس کی شکل یونانی حرف لام (لیمڈا) کی شکل کی ہوتی ہے جو یہ ۸ ہوتا ہے۔

درز قشری Sutura Squamosa رہیں باقی دونوں جھوٹی درزیں تو وہ کھوپڑی کی دونوں جانب کانوں کے اوپر پائی جاتی ہیں جو درز اکلیلی Coronal Suture سے یعنی اس کے قرب سے شروع ہو کر سر کے طول میں درز لامی کے قریب تک بڑھتی ہے ان دونوں جانبی درو ز کا فاصلہ دونوں جانب درز سہمی سے یکساں ہے (اس درز کا نام قشری ہے جیسا کہ خود صاحب کامل نے آگے چل کر عظام صلاغی کی تشریح میں اس کو اس نام سے پکارا ہے۔

شرح قانون میں شیخ الرئیس اور علامہ گیلانی کا مشترکہ بیان درز سہمی کے بارے میں حسب ذیل ہے:

درو ز حقیقیہ میں سے دوسری درز سر کے طول میں واقع ہے جو سر کی لمبائی کو دو حصوں میں تقسیم نہیں کرتی ہے بلکہ عرض کو دو حصوں میں تقسیم کرتی ہے۔ یہ درز سیدھی ہے۔ تنہا اس درز کو درز سہمی Sagittal Suture کہا ہے کیوں کہ یہ تیر کی طرح سیدھی ہوتی ہے اور جب اکلیلی کے اتصال کا لحاظ کیا جاتا ہے تو اسے درز سَفّودی کہا جاتا ہے



سَفّود بروزن تنّور ایک دو شاخہ لوہا (دو شاخہ سیخ) ہے جس پر گوشت بھونا جاتا ہے۔

یہ درز گاہے آگے بڑھ کر کھوپڑی کی اگلی دیوار (پیشانی کی ہڈی Frontal Bone کو دو حصوں میں تقسیم کر دیتی ہے اور دونوں بھوؤں کے درمیان تک پہنچ کر ختم ہوتی ہے۔ اس قسم کی حالت کا بارہا مشاہدہ کیا گیا ہے۔ ایسی حالت اگر پائی جائے تو یہ بلا اختلاف ایسے تیر سے مشابہ ہوگی جو کمان پر رکھا ہوا ہو (برہان۔ مصنفہ حکیم کبیر الدین صاحب)

عصب باصرہ اور آنکھ کی تشریح شیخ الرئیس اور گیلانی کی نظر میں:

دماغی اعصاب میں سے پہلا جوڑا (عصب باصرہ Optic Nerve دماغ مقدم Cerebrum کی گہرائی سے، اُن دو زوائد کے قریب نکلتا ہے جو سر پستان سے مشابہت رکھتے ہیں اور جن کے متعلق سونگھنے کی خدمت سپرد ہے۔ عصب باصرہ (لمبائی کے لحاظ سے) ایک چھوٹا سا عصب ہے، جس کے اندر ایک سوراخ ہوتا ہے جس میں شریان شبکیہ مرکزی Central Artery of the Retina گزرتی ہے ان میں سے جو عصب بائیں طرف سے اگتا ہے وہ دائیں طرف میلان کرتا ہوا (آگے بڑھتا ہے) اور جو دماغ کے دائیں طرف سے اگتا ہے وہ (آگے بڑھتا ہوا) بائیں طرف میلان کرتا ہے۔ پھر دونوں عصب تقاطع صلیبی (آپٹک کیازما) کی صورت میں مل جاتے ہیں پھر دائیں طرف کا عصب دائیں آنکھ میں اور بائیں طرف کا عصب بائیں آنکھ میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد اس کے دھاگے (عصبی ریشے) پھیل جاتے ہیں جس سے طبقۂ شبکیہ کی صورت پیدا ہو جاتی ہے حتّٰی کہ یہ اس رطوبت کو گھیر لیتے ہیں، جس کا نام رطوبت زجاجیہ (وٹریس باڈی) ہے (ملاحظہ ہو قانون بحث

تشریح اعصاب)

شیخ کے اس قول کے ذیل میں علامہ علی حسین گیلانی نے آنکھ کے طبقات اور رطوبات کا خاکہ ان الفاظ میں کھینچا ہے۔

عصب مجوفہ Optic Nerve جو دماغ کی دونوں جھلیوں (اُم رقیق و اُم غلیظ: پایا میٹر اور ڈیورا میٹر) سے گھرا رہتا ہے۔ جب چشم خانہ کے اندر داخل ہو جاتا ہے تو یہ تینوں چیزیں (عصب اور دماغ کی دونوں جھلیاں) اپنے مجوف نصف کرّوں کی طرح پھیل جاتی ہیں جو ایک دوسرے کے رکھے ہوئے ہوں (جیسے پیالے کے اندر پیالہ ہو)

طبقہ صلبیہ: چناں چہ وہ طبقہ جو باہر سے محیط ہے اور جو ام غلیظ (ڈیورا میٹر) کے ایک حصّہ کے پھیلنے سے بنتا ہے اس کا نام طبقہ صلبیہ Sclerotic Coat ہے جو چشم خانہ (محجر ORBIT) کی ہڈیوں سے مجاور ہوتا ہے۔

طبقہ مشیمیہ: اور وہ طبقہ جو اس کے اندر (صلبیہ کے اندر) دماغ کی باریک جھلی (ام رقیقہ Piameter) کے ایک حصّہ کے پھیلنے سے بنتا ہے اس کا نام طبقہ مشیمیہ Choroid Coat ہے۔

طبقہ شبکیہ اور رطوبت زجاجیہ: اور وہ طبقہ جو ان دونوں طبقات کے اندر عصب مجوفہ (باصرہ۔ آپٹک) کے سرے کے پھیلنے سے بنتا ہے اس کا نام طبقہ شبکیہ Retina ہے اور اسی کے اندر وہ رطوبت ہے جو رطوبت زجاجیہ Vitreous Body کے نام سے موسوم ہے اس طبقہ کا نام شبکیہ اس وجہ سے رکھا گیا ہے کہ یہ طبقہ اور جو چیز اس سے اُگتی ہے یعنی طبقہ عنکبوتیہ Capsule of the Lens جیسا کہ آگے آنے والا ہے دونوں مل کر رطوبت زجاجیہ کو اس طرح گھیر لیتے ہیں جس طرح جال شکار پر محیط ہوتا ہے۔

رطوبت جلیدیہ: اس رطوبت (زجاجیہ) کے اوپر بغیر کسی فصل کے رطوبت جلیدیہ Crystaline Lens رکھی ہوتی ہے جو اجزائے چشم میں اشرف و اعلیٰ جزو ہے رطوبت جلیدیہ کا تغذیہ رطوبت زجاجیہ سے قائم ہے۔

ان تمام طبقات کے کنارے اس دائرے پر ختم ہوتے ہیں جس کو اکلیل Sclero-corneal Junc. کہتے ہیں (یہ وہی مقام ہے جہاں آنکھ کی سفیدی و سیاہی باہم ملتی ہیں۔

طبقہ عنکبوتیہ: پھر اس طبقہ شبکیہ کا دامن اندر کی طرف مڑ جاتا ہے جس سے ایک طبقہ بنتا ہے جس کے کنارے (محیط، نسبتاً) رقیق ہوتے ہیں اور وسطانی حصہ (قدرے غلیظ) اور جس میں پتلی (پیوپل) کا ایک سوراخ ہوتا ہے۔ اس طبقہ کا نام طبقہ عنبیہ Iris, ہے۔

رطوبت بیضیہ۔ طبقہ عنبیہ Iris, اور عنکبوتیہ Capsule کے درمیان رطوبت بیضیہ Aquous Humour ہے جو رطوبت جلیدیہ Lens. کی غذا اور کا فضلہ ہے۔

طبقہ قرنیہ: طبقہ صلبیہ کا دامن اندر کی طرف مڑتا ہے جس سے ایک شفاف پردہ طبقہ قرنیہ Cornia پیدا ہوتا ہے جو شفاف ہونے کی وجہ سے نیچے کے رنگ کو نہیں چھپاتا (چناں چہ اس طبقہ کے نیچے طبقہ عنبیہ کا سیاہ رنگ نظر آتا ہے)

طبقہ ملتحمہ۔ پھر سمحاق (کھوپڑی کے اوپر کی جھلی Cranial periostium) کے ایک حصہ کا دامن مڑتا ہے جس سے پہلے اجفان بنتے ہیں (پپوٹے کی جھلیاں بنتی ہیں) اس کے بعد یہی جھلی پپوٹوں سے آ کر آنکھ کے ڈھیلے پر آ جاتی ہے جس سے ملتحمہ conjunctiva پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کا نام ملتحمہ اس وجہ سے رکھا گیا ہے کہ یہ عضلات چشم سے جڑ جاتا ہے۔

ملاحظہ ہو برہان۔ مصنفہ حکیم کبیر الدین صاحب۔

حکمائے قدیم کے نزدیک آنتوں کی تشریح:

حکمائے قدیم نے آنتوں کی تقسیم اس طرح بیان کی ہے۔ آنتیں باریک اور موٹی دو قسم کی ہیں۔ پھر ہر ایک قسم کے تین حصّے ہیں۔ اس طرح کل آنتیں چھ ہو گئیں۔ پہلی آنت بارہ انگشت لمبی ہے۔ (اثنا عشری Duodenum) دوسری آنت اکثر اوقات خالی (روزہ دار) رہا کرتی ہے (صائم Jejunum) تیسری آنت بہت لمبی اور پیچ در پیچ ہے (لفائفی Ilium) چوتھی آنت کانی (ایک چشم) ہے (اعور Caecum) پانچویں آنت کافی لمبی چوڑی ہے جس میں قولنج کا موتا اٹھا درد اٹھا کرتا ہے (قولن Col on) چھٹی آنت سب سے سیدھی ہے (مستقیم Rectum) جس سے غذائی فضلہ بصورت براز خارج ہوتا ہے۔

ان آنتوں کی تشریح قدیم کتابوں میں واضح طور پر موجود ہے۔

حکمائے قدیم کے نزدیک ورید شریانی Pulmonary Artery کی تشریح دائیں بطن کا خون پھیپھڑوں کی طرف جس رگ سے جاتا ہے اسے ورید شریانی کہتے ہیں جس کی ساخت شریانوں کی طرح ہوتی ہے اور شریانوں کی طرح یہ تڑپتی بھی ہے۔ (گیلانی)

مگر اس کے اندر جو خون ہوتا ہے اس کے اندر دخان (دھواں) پایا جاتا ہے (مسیحی)

اس رگ کی جڑ میں تین پٹ والی ایک کواڑی ہوتی ہے جس کا فعل یہ ہے کہ جب خون قلب سے پھیپھڑے کی طرف جانے لگے تو یہ کھل جائے اور پھر اگر وہ واپس ہونے لگے تو یہ بند ہو جائے (ابن نفیس)

پھیپھڑوں کے متعلق حکمائے قدیم کے اقوال :

ابوالفرج بن قف کہتے ہیں پھیپھڑا پانچ جوہروں (پانچ قسم کی چیزوں) سے مرکب ہے

(۱) قصبۂ ریہ کی شاخیں، جو عروق خشنہ (کھردری رگوں) کے نام سے مشہور ہیں۔

(۲) پھیپھڑے کا جرم (پھیپھڑے کی خاص ساخت)

(۳) ورید شریانی (کی شاخیں، جن کی راہ پھیپھڑے تک قلب کے دائیں بطن سے دخان یعنی دھواں خون کے ساتھ ملا ہوا آتا ہے۔ مسیحی)

(۴) شریان وریدی (کی شاخیں جن کی راہ پھیپھڑے سے سانس کی ہوا کا خاص حصہ خون کے ساتھ مل کر قلب کے بائیں جوف کی طرف جاتا ہے (مسیحی)

(۵) وہ جھلی جو پھیپھڑے پر محیط ہے (جس کو غشاء الریہ) کہتے ہیں)

"نفس پھیپھڑا (پھیپھڑے کا خاص جوہر) ایک ڈھیلا (رخو) پھولا (متخلخل اسفنجی) گوشت ہے جس میں بہت سے منافذ (راستے۔ نالیاں) پائے جاتے ہیں" (ابوالفرج)

"پھیپھڑے کا جو حصہ دائیں طرف واقع ہے (دایاں پھیپھڑا) وہ تین شاخوں (حصوں) میں منقسم ہے اور جو بائیں طرف واقع ہے (بایاں پھیپھڑا) وہ دو شاخوں (حصوں) میں منقسم ہے" مسیحی۔

جسم اور اعضائے جسم کی پیمائش کے متعلق حکمائے قدیم کے اقوال

(۱) انسان کی اوسط لمبائی ۵ فٹ ۸ انچ ہوتی ہے۔

(۲) جوان آدمی کے سر کا محیط عموماً اس کے قد کے تیسرے حصے کے برابر ہوتا ہے۔

(۳) بحالت طفولیت سر کا محیط عموماً اس کے قد کی قامت کے برابر ہوتا ہے۔

(۴) جس انسان کی انگلیاں بڑی اس کا جگر بڑا اور جس کی انگلیاں چھوٹی اس کا جگر چھوٹا ہوگا۔

(۵) معاء اثنا عشری عموماً صحیح سالم جوان آدمی میں بارہ انگل لمبی ہوتی ہے۔

(۶) وہ آنت جس کا نام دقاق ہے سب آنتوں سے زیادہ لمبی اور پتلی ہوتی ہے۔

(۷) معاء مستقیم کا طول خود اسی انسان کی ملی ہوئی گیارہ انگلیوں کے برابر ہوتا ہے

(۸) معاء صائم تقریباً ۳ گز لمبی ہوتی ہے۔

(۹) انسان کی آنتیں اس کے بدن سے چھ گنا لمبی ہوتی ہیں۔

(۱۰) قولون ۲ ½ گز لمبی ہوتی ہے۔

(۱۱) جوان شخص کی تلی حالت صحت میں پانچ قیراط لمبی، تین یا چار قیراط چوڑی ایک یا ڈیڑھ قیراط موٹی اور ڈھائی یا تین چھٹانک وزنی ہوتی ہے۔

(۱۲) عنق مثانہ مردوں میں دراز اور عورتوں میں چھوٹی ہوتی ہے۔

(۱۳) منہ کا دہانہ جتنا بڑا ہوتا ہے اسی قدر اندام نہانی کا بھی بڑا ہوتا

(۱۴) باکرہ عورتوں کا رحم غیر باکرہ عورتوں سے اور غیر زائیدہ عورتوں کا رحم زائیدہ عورتوں سے چھوٹا ہوتا ہے۔

(۱۵) رحم کا طول عموماً بحالت اعتدال چھ سے گیارہ انگل کے درمیان

(۱۶) عورتوں کے بیضہ مردوں کے بیضہ سے زیادہ گول اور چھوٹے ہوتے

(۱۷) ایام حیض میں رحم موٹا اور فربہ ہو جاتا ہے اور طہر کے زمانہ میں خشک

(۱۸) جوں جوں جنین کا حجم بڑھتا جاتا ہے توں توں رحم میں لاغری پیدا

(۱۹) عموماً انسان کے پیر کا طول بدن کے کل طول کے ساتویں حصے کے برابر

جسم و اعضائے جسم کا وزن۔

(۱) انسان کا اوسط وزن ۷۰ سیر کے قریب ہے۔

(۲) صحیح سالم جوان آدمی کے سر (ما فوق الرقبہ) کا وزن اس کے بدن کے ۸ حصہ کے برابر ہوتا ہے۔

(۳) بحالت طفولیت انسان کے سر کا وزن عموماً اس کے بدن کے تیسرے کے برابر ہوتا ہے۔

(۴) انسان کے دماغوں میں سب سے بڑا دماغ ایک سیر ۲ ½ تولہ سب سے چھوٹا نصف سیر کے تولہ کا نکلا۔

(۵) مردوں میں گردے دس سے بیس تولہ تک اور عورتوں میں دس سے تولہ تک ہوتے ہیں۔ (۶) صحیح سالم جوان آدمی کا معدہ اعتدال میں عموماً ۱۱ تولہ ۳ ماشہ کا

(۷) دم طمثی اور جنین وغیرہ سے خالی ہونے کے وقت رحم عموماً ۵ ۳ ماشہ سے ۲۵ ماشہ تک

(۸) اعضائے انسانی کا مجموعی وزن۔ عضلات مع اوتار ۳۰ سیر۔ عظام و غضاریف ۱۱ شحم دسمین ۱۲ سیر۔ جلد ۴ ½ سیر۔ مخ دماغی و نخاعی ۱ ½ سیر۔ قلب معہ شرائین خالیہ ا ½ پاؤ۔ ریہ ۲ ½ سیر۔ جگر معہ اور دہ خالیہ از دم ۱ ½ سیر۔ امعاء و دیگر احشائی ۲ سیر۔ اغشیہ بدنیہ ۲ سیر۔

(نوٹ) یہ اوزان بعد از ممات کے ہیں حیات میں اس سے زیادتی لابدی ہے چونکہ بعد از ممات رطوبت جسم میں خشک و فنا ہو جاتا ہے لیکن حی انسان میں موجود رہتا ہے اس لیے اس کا وزن کچھ زیادہ بڑھے گا۔

(حکیم عبدالحلیم صاحب۔ مالاکیفرہ الطبیب)

حکمائے قدیم کے بہت سے شاہکار اس عالم کون و فساد میں تباہ ہو چکے اور کارنامے برٹش میوزیم اور یورپ کی دیگر بڑی بڑی لائبریریوں میں محفوظ ہیں جن کو مطالعہ در کنار ایک نظر دیکھنا بھی ممکن نہیں لہذا ایسی صورت میں حکمائے قدیم کی تشریح کو جاننا

معلوم کرنا ممکن ہے لیکن ان کی نشانیوں کو دیکھنے کے بعد جو ان کی مروجہ تصانیف مثلاً قانون، کامل الصناعۃ اور ذخیرہ خوارزم شاہی وغیرہ میں ملتی ہیں یہ حقیقت منکشف ہو جاتی ہے کہ انھوں نے اعضائے انسانی پر بہت بڑی ریسرچ کی تشریح کے بنیادی اصول اختراع کیے اور منتشر تشریحی معلومات کو جمع کر کے باقاعدہ علم کی صورت میں پیش کیا۔ قدیم تشریح گو مختصر ہے لیکن تقریباً تمام اعضا کا بیان اس میں موجود ہے۔ ایسی ساختیں کم ملتی ہیں جن کے متعلق حکمائے قدیم نے کچھ نہ لکھا ہو۔

حقیقت یہ ہے کہ اس تاریک زمانہ میں جب کہ تحقیق کے ذرائع انتہائی محدود تھے، ڈیکشن کے لیے لاشیں بانتہائی مشکل سے میسر آتی تھیں، اعضاء کی تشریح اس حد تک معلوم کر لینا آسان کام نہ تھا اُس وقت تشریح کی تحقیق میں بڑے دشوار اور پیچیدہ مراحل حائل تھے جن کو انھوں نے بڑی کوشش اور جانفشانی سے طے کر کے علم تشریح کو ایک حد تک مکمل کر کے چھوڑا۔ ان کی تصانیف کی یورپ کے ڈاکٹروں نے بڑی قدر کی عربی زبان میں مہارت حاصل کر کے ان کتابوں کو سمجھا اور بہت سی کتابوں کے اپنی زبان میں ترجمے کیے ساتھ ہی اعضاء کی مزید تحقیقات کی اور اپنی اس تمام معلومات کو ایک جگہ مدون کیا جو آج انگریزی اناٹمی کی صورت میں ہمارے سامنے موجود ہے۔

جدید تشریح کی شکل و صورت کچھ ایسی بدل گئی ہے کہ بظاہر قدیم و جدید تشریح میں بہت بڑا فرق نظر آتا ہے، لیکن بہ نظر غائر دونوں کا مطالعہ تاریخی روشنی میں کیا جائے تو یہ حقیقت ظاہر ہو جاتی ہے کہ جدید تشریح کی بنیاد قدیم تشریح پر رکھی گئی ہے صرف جزئیات میں کہیں کہیں اختلاف ہے ورنہ تشریحی نظریات دونوں طبوں کے ایک ہیں۔

حکمائے قدیم کے اختراع کیے ہوئے چند اصطلاحات ملاحظہ ہوں۔ بعض اصطلاحات تو آج بھی قائم ہیں اور تشریح جدید میں (بلا تغیر) استعمال کیے جاتے ہیں اور بعض اصطلاحات کے لفظی ترجمہ کیے گئے ہیں جیسا کہ لغات سے واضح ہوتا ہے۔

وہ اصطلاحات جو بلا تغیر تشریح جدید میں مستعمل ہیں مندرجہ ذیل ہیں:

یونانی اصطلاحات	ڈاکٹری اصطلاحات بخط انگریزی	تشریحات
قیفال	Cephalic	ہاتھوں میں انگوٹھے کی جانب ایک ورید ہے جس میں فصد کھولی جاتی ہے
باسلیق	Baselic	چھنگلیا کی جانب ایک رگ ہے جس کی فصد کھولی جاتی ہے
صافن	Saphenous	پاؤں میں ٹخنے کے قریب ایک رگ ہے جس کی فصد کھولی جاتی ہے
ماساریقا	Mesentry	پردۂ صفاق کی چنٹ
باریطون	Peritonium	پردۂ صفاق
افندیدوس	Epidedmis	خصیہ کا ایک حصّہ
اورطی	Aorta	شہ رگ
بانقراس	Pancreas	کلی سے اثنا عشری آنت تک ایک غدہ ہے
دیافرغما	Diaphragm	پیٹ اور سینے کے درمیان ایک جھلی
قولن	Colon	ایک آنت جس میں قولنج کا درد ہوتا ہے
طروخانطیر	Trochantor	ران کی ہڈی کے بالائی سرے کا ایک ابھار
قرن	Corn	سینگ
مانجس	Meninges	اغشیہ دماغ و نخاع

تشریح جدید کی وہ اصطلاحات جو یونانی اصطلاحات کے ترجمے میں بہت زیادہ ہیں ان میں سے چند اصطلاحات درج ذیل کرتا ہوں:

یونانی اصطلاحات	ڈاکٹری اصطلاحات بخط انگریزی	تشریحات
اثنا عشری	Duodenum	بارہ انگشت کی آنت
صائم	Jejunum	روزہ دار آنت
لفائفی	Ilium	پیچ دار آنت
اعور	Caecum	اندھی آنت یا یک چشم آنت
مستقیم	Rectum	سیدھی آنت
عروق دمویہ	BloodVessels	خون کی رگیں
اوعیہ منویہ	Seminal Vescicles	منی کے ظروف یا منی کی نالیاں
تقاطع صلیبی	Optic Chiasma	صلیب بصری
طبقۂ صلبیہ	Sclerotic Coat	آنکھ کا سخت طبقہ
طبقۂ مشیمیہ	ChoroidCoat	آنکھ کا عروقی طبقہ جو جنین کے غشائے مشیمہ کی طرح عروقی ہوتا
شبکیہ	Retina	آنکھ کا وہ طبقہ جو رطوبت زجاجیہ کو جال کی طرح گھیرتا
رطوبت زجاجی	Vitreous Body	کانچ جیسی آنکھ کی رطوبت
ملتحمہ	Conjunctiva	جوڑنے والا طبقہ
درز حقیقی	Sutura Vera	سچی درز
درز کاذب	Sutura Notha	جھوٹی درز
درز قشری	Sutura Squamous	چھلکے کے مانند درز
درز اکلیلی	Coronal' Suture	وہ درز جو تاج کے مقام پر واقع ہوتی ہے
درز سہمی	Sagittal Suture	تیر جیسی درز
درز لامی	Lambdoid Suture	یونانی حرف لام کے مانند درز
فقرہ	Vertebra	ٹکڑا (عمودی فقری کا)
لا اسم لہٗ	Innominate	جس کا کوئی نام نہ ہو

ان اصطلاحات کو بہ نظر تحقیق دیکھا جائے تو قدیم و جدید تشریح کے یکسانیت اور زیادہ واضح ہو جاتی ہیں اور ان اصطلاحات کا وجود تشریح جدید میں اس امر کی دلیل ہے کہ جدید تشریح کی عمارت قدیم تشریحی بنیادوں پر رکھی گئی ہے۔

یونانی اور عربی کیمیا دانی

ڈاکٹر محمد عبدالعزیز، ڈی فل (برلن) چیف کیمسٹ ہمدرد دواخانہ دہلی

چوں کہ یورپ کو علم کیمیا ان لاطینی کتابوں سے حاصل ہوا جو اندلس میں عربی سے ترجمہ کی جاتی تھیں، اس لیے قدیم مورخوں نے اس علم کو عربوں سے منسوب کیا، مگر زمانہ حال میں اصلی یونانی قلمی نسخوں کے مطالعہ سے جدید مورخ اس نظریہ کے حامل ہوگئے ہیں کہ عربوں نے یہ علم ابتدا میں یونانی کتابوں سے ہی حاصل کیا۔ مصری اور شامی آثار قدیمہ کے انکشاف سے ظاہر ہوتا ہے کہ فن کیمیا سازی بہت قدیم ہے۔ بجھ دھات سے دھاتوں کی تیاری، شیشہ گری، کاسہ گری رنگ سازی میں قدیم اقوام بہت ترقی کر چکی تھیں مگر اُس وقت یہ علم محض تجرباتی اور عطائی تھا۔ واقعات کے ربط اور توجیہ کے لیے کوئی نظریہ قائم نہ تھا۔ مصر کے مذہبی پیشوا اور مندروں کے پجاری قیمتی دھاتوں کی صنعت میں مہارت حاصل کرتے تھے۔ اس کے برعکس اہل یونان علمی تجربات کو حقارت کی نظر سے دیکھتے تھے اور نظریات قائم کرنے پر زیادہ توجہ صرف کرتے تھے۔ اس لیے گو فنی لحاظ سے یونان اور روما کی کیمیا مصر اور شام کا مسخ شدہ خاکہ بن کر رہ گئی تھی، مگر علمی لحاظ سے یونانیوں ہی کے سر اس علم کی اختراع کا سہرا باندھا جاتا ہے۔ روما کی سلطنت میں فطری علوم کی قدر نہ تھی۔

افلاطون نے آری کیلکم (پیتل) نامی دھات کے ذکر میں لکھا ہے کہ یہ دھات زمانہ قدیم میں رائج تھی۔ مگر اب اور میرے زمانے سے بہت پیشتر سے مفقود ہے۔ روما کی سلطنت میں مصری شیشہ لایا جاتا تھا۔ رومن رنگ کو صرف سطح پر جما سکتے تھے، حالاں کہ مصری رنگ کو محلول کر کے پیوست کر دیتے تھے۔

پلائینی نے تانڑی ارغوانی رنگ اور کئی اور رنگوں کو جمانے کی ترکیبیں لکھی ہیں۔ یہ رنگ روما میں باہر سے لائے جاتے تھے۔ تھیوفراسٹس نے سفیدہ بنانے کی ترکیب اس طرح لکھی ہے:

"سیسہ ایک مٹی کے برتن میں تیز سرکہ پر بچھایا جاتا ہے اور جب اس پر زنگ کی قدرے موٹی تہ جم جاتی ہے، جس میں قریب دس دن لگتے ہیں، تب اس کو کھرچ لیتے ہیں اور سیسے کو دوبارہ سرکے پر رکھ دیتے ہیں اسی طرح بار بار کھرچتے جاتے ہیں یہاں تک کہ سیسہ سب ختم ہوجاتا ہے جو چیز کھرچ کر جمع کی جاتی ہے اس کو پیس کر سفوف بنا لیتے ہیں اور عرصہ تک اس کو اُبالتے ہیں اور جو کچھ تہ نشین ہوجاتا ہے وہ سفیدہ ہے"

(کتاب الاحجار)

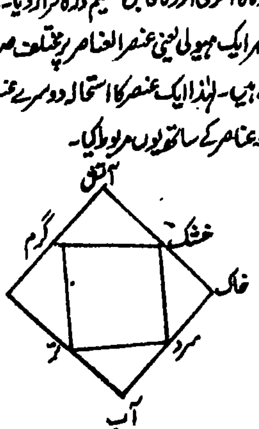
"پلائینی نے پارہ بنانے کی ترکیب اس طرح لکھی ہے:

"سیندور (اسپین کا شنگرف) ایک مٹی کے برتن میں رکھا جاتا ہے اس کو مٹی سے اچھی طرح گل حکمت کر کے بند کرتے ہیں اس پر ایک لوہے کا طشت رکھ دیتے ہیں جس کے اوپر دوسرا برتن ڈھک کر اچھی طرح گل حکمت کر دیتے ہیں۔ مٹی کے برتن کے نیچے تیز آگ جلا کر برابر دھونکتے رہتے ہیں۔ اس طرح تصعید کے ذریعے سب سے اوپر والے برتن میں بخارات کے علیحدہ ہونے سے پسینہ یا شبنم پیدا ہوتی ہے جب اس کو پونچھ لیتے ہیں تو یہ پانی کی طرح رقیق ہوتی ہے مگر رنگ میں چاندی کے مشابہ ہوتی ہے۔"

گو اوّل الذکر میں سفیدہ کی سازش کی ترکیب صحیح اور واضح طور پر بیان ہے مگر دوسرے میں عمل کشید کا بیان ابتدائی اور ناقص ہے اور بلاشبہ بلا سمجھے کسی دوسرے قدیم مصنف سے نقل کر دیا گیا ہے۔

حکماء یونان خود تجربہ کر کے علم حاصل کرنے سے گریز کرتے تھے جو واقعات ان کو معلوم ہوتے، عقلی دلائل سے ان سے نظریات اخذ کرنے میں انہماک رکھتے تھے۔

عنصر کا مفہوم یونانی ذہن کی رسائی کا ممنون ہے۔ طالیس نے پانی کو، اناکسیمینس نے ہوا کو، ہیراکلیٹس نے آگ کو عنصر قرار دیا ہے۔ ایمپی ڈاکلس نے اربعہ عناصر خاک، باد، آب، آتش کا نظریہ پیش کیا۔ ڈیماکریٹس نے جزو لایتجزی یعنی ایٹم کو مادہ کا آخری اور ناقابل تقسیم ذرہ قرار دیا۔ ارسطو نے اس نظریہ کی تعلیم دی کہ جملہ عناصر ایک ہیولیٰ یعنی عنصر العناصر پر مختلف صور (خواص) کے انطباق سے پیدا ہوتے ہیں۔ لہٰذا ایک عنصر کا استحالہ دوسرے عنصر میں ہو سکتا ہے۔ ان خواص کو اربعہ عناصر کے ساتھ یوں مربوط کیا۔



اور ہیولیٰ روح خمس Quintessence یا ایتھران کے خلاصہ کا

بستر مرگ پر معالجین کے آخری کلمات

• کیا کوئی کرہ کے اندر ہے؟ (جان ایبرنیتھی)

• ڈاکٹروں سے کہہ دو کہ کسی مرتے ہوئے آدمی کے خیالات کو ضبط میں لانا میرے لیے نا ممکن ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسا کرنا دلچسپ بات ہو مگر میں نہیں کر سکتا میرا وقت آگیا ہے۔ مجھے امید ہے کہ دوسرے معالج میرا کام جاری رکھیں گے۔ (جارج بریبورڈ)

• مجھے اپنے بازوؤں میں جکڑ لو!" (سر چارلس بیل۔ اپنی بیوی سے)

• خدا حافظ! خدا تم کو خوش رکھے۔ (سر ایسٹلے کوپر)

• شاباش، تمھارے اندر ہمدردی ہے تم اچھے ڈاکٹر ہو۔ (ہاروے کوشنگ بستر علالت پر اپنے بھتیجے سے، جس نے اس کا تکیہ کرکے کے نیچے رکھ دیا تھا)

• میری! مجھے چھوڑ کر نہ جاؤ، تم میرے لیے ہمیشہ چٹان بنی رہی ہو، تم میری قوت رہی ہو، ہمیں صبر سے کام لینا چاہیے۔ (جوزف گولڈ برگر۔ اپنی بیوی سے)

• آخر دنیا کے گناہوں کو کون لے جاتا ہے۔ (جان ایسن گڈ)

• روشنی تمام ختم ہو گئی۔ (آگسٹس یوزی گرانویل)

• میں خدا کا شکر گزار ہوں۔ (جیمز ہوپ)

• اگر میرے اندر قلم پکڑنے کی طاقت ہوتی تو میں لکھتا کہ مرنا کتنا آسان اور خوش گوار ہوتا ہے!" (ولیم ہنٹر)

• بہت جلد یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ انھیں کوئی اور اتار کر میز پر رکھتا میں کبھی دوسرے کو اس کی زحمت دینا نہیں چاہتا۔ (تھیوفل لینیک اپنی انگوٹھیاں اتار کر میز پر رکھتے ہوئے)

• میں ان سب کے بغیر اچھی طرح مر جاؤں گا۔ (جوزف لیوڈ۔ جب اُس کے ساتھیوں نے اُس کے لیے کچھ دوسرے علاج تجویز کیے)

• اسٹیفن کو بلاؤ! (سر مورل میکنزی، اپنے بھائی ڈاکٹر کے بارے میں کہتے ہوئے)

• تمھیں اپنا وعدہ یاد ہے! تم میرا پوسٹ مارٹم کرو گے اور آنتوں کو غور سے دیکھو گے کیوں کہ میرا خیال ہے کہ ان ہی میں گڑبڑ ہے۔ (ایلی میچنی کاف)

• نامعلوم کہاں چلے جان چلی جائے۔ (سلاس ویر مچل۔ خانہ جنگی کے میدان میں زخمی ہو کر بے ہوشی کے عالم میں بڑبڑاتے ہوئے)

کمر کی اسپیلیوں میں سخت درد ہو، نبض اور مرض کے حملے کی کیفیت مختلف ہے کبھی نبض کی رفتار انتہائی سست ہو کر ۵۰-۶۰ ڈگری ہو جاتی ہے اور کبھی تیز ہو کر ۸۰-۹۰ ڈگری ہو جاتی ہے اور کبھی ناہموار دل کی رفتار کبھی تیز ہوتی ہے اور اس کی شدت میں اُتار چڑھاؤ ہوتا رہتا ہے۔ اس مرض کے حملے کا احساس مجھے تین سال پہلے ہوا تھا اور شروع میں یہ حملہ نہایت معمولی نوعیت کا معلوم ہوتا تھا مگر دھیرے دھیرے بڑھتا گیا۔ دراصل شدت کا درد کچھ پانچ چھ دن پہلے شروع ہوا۔ (ہربر گیل کی اپنی بیماری کے متعلق رپورٹ جو اس نے ۲ جولائی ۱۹۵۰ء کو)

اب میں اس خدا کے سامنے گڑگڑا کر جو تمام مخلوقات کا رب ہے، یہ عرض کرنے سوا کچھ نہیں کر سکتا کہ وہ تمھیں اور میرے تمام رشتہ داروں کو بھی پاکیزہ زندگی عطا کرے جب تم اس عالم سے رحلت کرو، جس میں تم کسی بہتری کے لیے ہو تو ہم سب جایت شاد پریں اور ان سر قرل سے لطف اندوز ہوں، جو کا ہر اس شخص سے وعدہ کیا گیا ہے جو خدا کے نزول سے محبت کرتا ہے۔ اس وقت تک میری پیاری بہن، پیاری اپنے مرتے ہوئے بھائی سے۔ ایڈکلف کے ان الفاظ کو بطور آخری کلمات سمجھو۔ میری گلٹ میں جو انگوٹھیاں اور جواہرات رکھے ہوئے ہیں جن کا ذکر میری وصیت میں ہے وہ میں تم کو سونپتا ہوں۔ (جان ایڈکلف کا خط اپنی بہن کے نام)

• یہ انجام ہے اور مجھے اس پر کوئی افسوس نہیں۔ (ولیم ہسڈنی)

• وہ بچے! وہ بچے! (سر ولیم والمڈ اپنے دو لڑکوں کو شور مچاتے)

خدا جانتا ہے کہ مجھے دنیا میں کسی کو دکھ پہنچانے کا افسوس نہیں موت ہر ایک کے لیے ہے اور ہر ایک کی موت پر کچھ نہ کچھ پہنچ ضرور اختیاری میں جو ساتھ کرنے کی امید رکھتا تھا۔ اب اس مہم کے بعد، باقی نہیں رہے گا۔ آنے والی دنیا ہمارے کرنے کے لیے بڑے بڑے کام ہیں۔ مجھے صرف یہ دکھ ہے کہ میں تمھیں اتنی جلد جدوجہد کرنے کے لیے تنہا چھوڑ کر جا رہا ہوں، مگر میں بہت جلد تمہارے پاس آؤں گا۔ مجھے انتہائی خوشی ہے کہ تمھیں خط لکھنے کے لیے مجھے مہلت ملی۔ یقیناً میری ایک تحریر تمھیں مل جائے گی۔ ڈینڈی کا چھوٹا سا پیکٹ اور چھوٹا سا کنگھا اور آئینہ میری جیب میں نہیں۔ تمھاری بھجوائی ہوئی جو اس وقت میرے ہاتھ میں یا میری سینہ والی جیب میں رکھے ہوں گی جب ہوگا اور سب خیریت ہے۔ (ایڈورڈ ولسن کا اسکاٹ لینڈ مہم کے دوران مرتے وقت اپنی بیوی کے نام خط)

زمانے کے بعد کی لکھی ہوئی ہیں اور اسماعیلیہ فرقے کے مذہبی پروپیگنڈے کے تحت لکھی گئی ہیں۔ جابر بن حیان کو عملی تقطیر اور عملی تبخیر کا موجد خیال کیا جاتا تھا اور روح الخمر مرکب کلورائڈ اور حامض تو یعنی تیزاب شورہ تیزاب نمک اور تیزاب گندھک کی اوّل تیاری بھی اس سے منسوب کی جاتی تھی۔ اس امر کا ثبوت بھی کہ اجسام کا وزن جلنے کے بعد گھٹتا نہیں بلکہ بڑھ جاتا ہے جابر ہی کی طرف منسوب ہے۔

ماء الملوک اور سونے کو حل کرنے کی ترکیب کی اوّل دریافت بھی جابر ہی کا کارنامہ بیان کیا جاتا تھا۔ جابر اکسیر کے خواص کا بہت مدح سرا تھا چنانچہ اس نے یحییٰ بن خالد برمکی کی باندی کی جان اکسیر کے ذریعہ بچانی بیان کی ہے۔ پال کراؤس نے جابر بن حیان پر سنہ ۱۹۳۰ میں برلین میں مضمون شائع کیا اور سنہ ۴۳-۱۹۴۲ میں قاہرہ میں دو جلدوں میں ایک کتاب چھپوائی۔

جابر کے بعد ابوبکر زکریا رازی کا نام اس فن کے استادوں میں شمار کیا جاتا ہے ان کی طرف فاسفورک ایسڈ، فاسفورس، اور کیلسیم کا انکشاف منسوب ہے۔

الرازی (سنہ ۸۶۶-۹۲۰ء) کو ایرانی النسل بیان کیا جاتا ہے اس کی کتاب سر الاسرار کا ترجمہ روسکا نے سنہ ۱۹۳۷ء میں برلین میں کیا ہے۔

ابن سینا (سنہ ۹۸۰-۱۰۳۶ء) بخارا کے قریب پیدا ہوئے ان کی تصانیف طب اور کیمیا میں لاطینی لباس میں یورپ کے مدارس میں عرصہ دراز تک رائج رہیں۔

گو جدید تحقیقات سے یہ منکشف ہو جائے کہ کیمیا کی ابتدا عربوں سے نہیں ہوتی بلکہ بہت سا مواد عربوں کو یونانیوں سے حاصل ہوا مگر اس بارے میں بھی شک کی گنجائش نہیں کہ عربوں کے اقتدار سے پیشتر اس علم پر زوال کا دور دورہ تھا اور عربوں کی خدمات اس علم کو فنا سے محفوظ رکھنے میں کارگر ہوئیں۔ یہ مسلم ہے کہ عربوں نے یونانی نظریاتی اور قدیم تجربی دونوں پہلو لیا ہے اور ایرانی شامی ہندی اور چینی معلومات سے مالا مال کر کے اس علم کو ایک مدون اور مستقل صورت میں آئندہ انسانیت کے لیے ترکہ میں چھوڑا۔

عربوں نے جو اس علم میں اضافے کیے ان کی تفصیل کے لیے ایک دفتر درکار ہے۔ علوم کی تاریخ سے ظاہر ہوتا ہے کہ کسی علم کا کسی خاص مقام پر پیدا ہونا مقرر نہیں کیا جا سکتا بلکہ انسان ابتدائے آفرینش سے مختلف قسم کی معلومات میں اضافہ کرتا رہا ہے زمانہ کی گردش سے علوم بھی متاثر ہوتے رہے ہیں۔ مختلف اقوام نے اپنے زمانہ عروج میں علوم میں ترقی اور اضافہ کیا اور زوال کے بعد دوسروں کے لیے میدان عمل خالی کر گئیں۔

صالح خیالات سے کامیاب زندگی

پوری طرح یہ محسوس کرتے ہوئے کہ سوچنا زندگی کے لیے بنیادی حیثیت رکھتا ہے، میں اپنے دماغ میں اچھے اور پاک خیالات پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ سچے اور پاک خیالات کیا ہیں؟ وہ نیک خیالات اور خواہشات جو تخلیقی اور تعمیری کاموں اور مثبت اعمال کی طرف ہماری رہنمائی کریں۔ تاکہ ہمیں صحت، دولت، خوشی اور محبت کی زندگی نصیب ہو۔

صحیح کامیابی کے یہی اجزائے ترکیبی ہیں۔ کامیابی کا ہر جزو اپنی ترقی کے لیے صالح فکر کا مرہونِ منت ہوتا ہے۔ وہ خیالات اور آئیڈیل جن سے صحت، دولت، خوشی اور محبت پیدا ہوتی ہے۔ ہمارے صالح خیالات اور ان کی تخلیقی قوتوں کا عکس ہوتے ہیں۔

انسان کی زندگی میں جو کچھ ہوتا ہے اس کے دماغ کی تخلیقی قوت یعنی فکر سے ہوتا ہے۔ اس کے اعمال کو اس کی فکری دنیا سے قوت حاصل ہوتی ہے۔ اس لیے ایسے لوگوں کے لیے ہر چیز ممکن ہے جو تخلیقی فکر کے اہل ہوتے ہیں۔ ایک اچھا خیال ذہن میں پیدا کیجیے پھر دیکھیے آپ کو وہ سب کچھ حاصل ہوگا جو ایک اچھے خیال سے حاصل ہو سکتا ہے۔

شاید یہ مشکل ہے کہ انسان کے دماغ میں اچھے ہی خیال پیدا ہوں اور محفوظ رہیں۔ لیکن اگر اس مشکل کو دور کرنے کی کوشش کی جائے تو نتیجہ میں ہمیں مکمل اور کامیاب زندگی حاصل ہوگی۔ مفکر کام کرنے والے بھی ہوتے ہیں۔ اچھے خیالات کے حامل اچھا کام کرنے والے ہی ہوتے ہیں۔ چنانچہ صالح فکر سے صالح اعمال پیدا ہوتے ہیں اور صالح اعمال کا نتیجہ انسانیت کی اعلیٰ ترین قدر، صالح زندگی گزارنے کی قابلیت اور صلاحیت کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔

اگر آپ صالح زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو صالح فکر کیجیے اگر آپ اعلیٰ کام کرنا چاہتے ہیں تو محض اعلیٰ خیالات کو ذہن میں جگہ دیجیے، اس کے علاوہ کوئی ایسا راستہ نہیں ہے جس سے وہ چیزیں حاصل ہو سکیں جن کی مکمل صحت، دولت اور محبت کو ضرورت ہوتی ہے۔

آپ آج یہ فیصلہ کیجیے کہ

۱۔ ذہن میں محض اچھے، صالح، مثبت تخلیقی اور تعمیری خیالات کو جگہ دیں گے۔
۲۔ صالح خیالات ذہن میں رکھیں گے اور صالح کام کریں گے۔
۳۔ نیک خیالات رکھیں گے تاکہ نیک زندگی بسر کر سکیں۔

(باسل و میلی)

صحت کے مسئلہ کا حل اور ملک کی اقتصادی ترقی میں دیسی طبّوں کا مقام

از جناب ڈاکٹر سلیم الزّماں صاحب صدیقی

برصغیر ہند و پاکستان کے مشہور سائنسداں ڈاکٹر سلیم الزّماں صدیقی صاحب نے پچھلے سال پاکستان کی فارمسوٹیکل کانفرنس کے دوا سازی کی تعلیم اور تحقیق کے شعبہ کی صدارت کرتے ہوئے دیسی طبّوں کے متعلق جن خیالات کا اظہار کیا تھا وہ اس قابل ہیں کہ ان پر نہ صرف ہمارے سیاسی رہنما ہی غور کریں، بلکہ وہ خود دیسی طبّوں کے حاملین کے لیے مشعلِ راہ کا کام دے سکتے ہیں۔ انھوں نے طب و علاج کے مختلف شعبوں میں یک جہتی کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے کہا:

میں سائنس دانوں کے ایک اجتماع میں دیسی نظام ہائے طب کے ممتاز نمائندوں سے بھی تعاون کی وکالت سے پہلو تہی نہیں کروں گا، کیونکہ میں محسوس کرتا ہوں کہ ہم اب بھی اُن کے تجربے اور مدت مدیدہ کی طبی روایات سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ دیسی مفردات کے میدان میں تحقیق و ترقی کی کوئی بھی جامع اسکیم، یونانی اور آیورویدک نظامِ طب کی عالمیت کو نظرانداز نہیں کرسکتی، کیونکہ انہی کے ذریعہ، چاہے کتنی ہی ابتدائی سطح پر سہی، ملک کے اسّی فی صدے بھی زائد عوام کو بالخصوص دیہاتی علاقوں میں طبی امداد بہم پہنچائی جارہی ہے۔ حکومتِ ہند نے ۱۹۴۸ء میں دیسی نظام ہائے طب کے متعلق سر رام ناتھ چوپڑا کے زیرِ صدارت جو کمیٹی قائم کی تھی، اس کی رپورٹ میں یہ نکتہ پورے طور پر پیش کیا جا چکا ہے۔ ہر اُس شخص کے لیے جسے دیسی مفردات سے، محض اجزاء کی علیحدگی اور سرگرم عناصر کے مطالعہ کے مقابلہ میں وسیع تر نقطۂ نگاہ سے دل چسپی ہو، اس رپورٹ کا مطالعہ مسحور کن ثابت ہوگا۔ کمیٹی کی اچھی طرح سوچی سمجھی سفارشات کو جس حد تک پاکستان میں نافذ کیا جائے گا مجھے یقین ہے کہ اس سے طبی امداد کی مقدار متعین ہوجائے گی، جو ملک کے عام باشندوں کے لیے سہل الحصول بنائی جاسکتی ہے۔ دیسی مفردات پر باقاعدہ تحقیقات کے ذریعہ ان کے ہسپتال میں ترقی کا اس کامیابی کے ساتھ گہرا رابطہ پیدا ہوجائے گا، جو اس سمت میں حاصل ہوگی۔

اخلاط کا مسئلہ

مجھے اندیشہ ہے کہ میں جتنا چاہتا تھا، یا جس کی آپ توقع کرتے تھے، اس سے بہت زیادہ وقت لے رہا ہوں، لیکن میں محسوس کرتا ہوں کہ ایک دفعہ اس نہایت متنازع فیہ مسئلہ کو چھیڑ کر چند ایسے ٹھوس مشوروں کی جسارت کیے بغیر نہیں چھوڑنا چاہیے، جن سے غالباً تنقیح طلب امور کی وضاحت ہوجائے گی۔ چوپڑہ رپورٹ نے، جس کا میں نے حوالہ دیا ہے، ہندوستانی اور مغربی نظاموں کو خالص سائنسی اور قومی نہج پر یکجا کرکے ایک متحد کل بنانے پر بڑا زور دیا تھا اور ایسے متعدد مفصل مشورے دیے تھے، جو بالآخر ایسے امتزاج کی طرف رہنمائی کرتے۔ اس طرح آیورویدک نظام کے بنیادی اصولوں مثلاً ماتو، کا پنچ بھوتک نظریہ، تری دوشا نظریہ یا طبِ یونانی میں اس کے مثنیٰ نظریۂ اخلاط کا مطالعہ مغربی طب کی عام تعلیم و تربیت کا ایک جزو بن جاتا ہے۔ اس کے علاوہ طبیعیات، کیمیا اور حیاتیات کے بنیادی علوم کو دیسی نظامِ طب میں شامل کرنے کی سفارش کی گئی ہے۔ قدرے محدود و محتاط نوعیت کے سائنسی نظم و ضبط کی موجودگی میں جس کی ہم اطاعت گزار ہیں، ہمارے لیے یہ اندازہ لگانا مشکل ہے کہ ان خطوط پر ٹھیک ٹھیک کتنا اتحاد حاصل کیا جاسکتا ہے، لیکن مطالعہ کا ایک خاص پہلو ایسا ہے جس نے مجھے آیورویدک اور یونانی نظام کی بعض نمایاں شخصیتوں سے اپنے رابطے کے دوران میں بہت ہی حیران کیا ہے اور جو ان نظاموں کے فاضل اشخاص اور مشاہدہ زدہ غیر متکبرہ سائنسدانوں میں مشترکہ کام کی ایک بنیاد کا کام دے سکتا ہے۔ مطالعہ کا یہ ممکن میدان جس کا میں حوالہ دے رہا ہوں، کیمیادی نظام اور ادویاتی عمل کے تعلقات کے مطالعہ میں کوئی متوازی ساخط ہوگا، جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں۔ اس تعلق کے مطالعے اب بھی زیادہ تر تحقیقات حقائق کے مرحلہ میں ہیں اور ان حقائق کی بنیاد پر کامیابی ممکن ہوگئی ہے۔ ان میں سے بہت ہی اہم کراری ذہریلے گروں کا حاصل ہے، جو وسیع طور پر مختلف ساختوں کے تیزابی ترشوں اور عضویاتی سرگرمی کو چہار عنصری امونیائی مرکبات میں تبدیل کرکے اور ایک قسم کے مضبوط عضویاتی سرگرمی رکھنے والے مادّوں کو ان کی ساخت میں ایک کاربنی گروہ کے ادخال سے، بے جس و حرکت کرکے حاصل کیا گیا ہے۔

مسئلہ مزاجِ ادویّہ

دیسی نظامِ طب میں مفردات کی نام نہاد گرم، سرد، مرطوب اور خشک تاثیروں کا مطالعہ کرتے ہوئے، جس مفہوم میں کہ مختلف طریقوں سے ان کا اطلاق کیا جاتا ہو

مجھے یہ محسوس ہوا کہ جہاں تک کیمیاوی ساخت اور مفردات کے ان خواص کے باہمی رشتہ کا، کیفیت، دلالت کے تری و خشک نظریے یا طبِ یونانی میں اس کے ہم مرتبہ نظریۂ اخلاط کی رو سے جسم انسانی پر ان کے اندازِ عمل کا تعلق ہے، سارے مسئلہ کے ایک جامع اور باقاعدہ مطالعہ کے ذریعہ تعمیم کے واسطے کہیں زیادہ وسیع بنیاد حاصل کی جا سکتی ہے۔ میں اپنے مافی الضمیر کی وضاحت میں چند مثالیں پیش کرنے کی جسارت کرتا ہوں۔ مفردات کے معاملہ میں، جن کا نمایاں عنصر نوعیت کے لحاظ سے القلوی ہے اور اس طرح کم و بیش ایک پیچیدہ ساخت میں ایک بنیادی نائٹروجنی جوہر شامل ہوتا ہے، ہم دیکھتے ہیں کہ انہیں یونانی نظام میں گرم اور خشک تصور کیا جاتا ہے۔ دوسری طرف وہ مفردات ہیں، جن کا نمایاں عنصر کاربنی گروہ کا حامل ہو، مثال کے طور پر مالٹے، املی، کچے آم کو خاصیت کے لحاظ سے سرد و مرطوب سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح کسی سرگرم عنصر کی موجودگی، جو بنیادی طور پر گندھک سے آمیز ہو، مفرد دوا کی خاصیت کو گرم بنا دیتی ہے اور کافور جیسے مرکبات، نیز بعض ادویہ جن کا نمایاں عنصر ایک ایسائیکلک ٹرپینک (ASBYCLIC TERPENIC) مادہ ہوتا ہے عام طور پر سرد خاصیت کے سمجھے جاتے ہیں۔ ایسے عمومی فارمولوں میں یقیناً بعض مستثنیات بھی ہوں گے۔ مثال کے طور پر افیون، جو ایک القلوی دوا ہے، لیکن اسے سرد خیال کیا جاتا ہے۔ بہر حال ایسے معاملات میں ضمنی خاصیتوں کا مطالعہ، جس حد تک کہ وہ بالآخر اس وسعت کا انکشاف کرے، جو ایسے اختلاف کا یا دوا کی نمایاں سرگرم خاصیت کے ساختی عنصر سے تعلق رکھتا ہو، بہت دلچسپ ثابت ہو سکتا ہے۔

جیسا کہ میں نے قبل ازیں بتایا ہے کہ اغلب ہے کہ اس نوعیت کے مطالعہ کا مشغلہ دیسی نظامِ طب کے اساتذہ اور بنیادی سائنسوں کے مختلف شعبوں میں تحقیق کرنے والے اشخاص کے درمیان مشترکہ کام کی ایک اصل اصول پیدا کرے، جس کی اساس پر جدید طب کے سائنسی نظام ہونے کے دعوے بالآخر قائم ہیں۔ مزید برآں اس سلسلہ میں مشترکہ اور باقاعدہ مطالعے بعض ویدوں اور حکیموں کے اس خدشہ کا جواب ہو سکتے ہیں کہ ان کے نظاموں کو یکجا کرنے کی کسی کوشش کو مغربی طب آخر کار ہڑپ کر جائے گی۔ جہاں تک میری نگاہ کام کرتی ہے، یہ خدشات اس حقیقت سے پیدا ہوتے ہیں کہ دیسی نظام ہائے طب کو جدید سائنسی بنیادیں مہیا کرنے کی جو کوششیں کی گئی ہیں، انھوں نے اب تک دیسی مفردات کی محض کیمیاوی اور دوا سازانہ اصولوں کی تحقیقات کی طرف توجہ کی ہے اور ان نظریات اور کسی قدر پیچیدہ عمومیت کا کوئی لحاظ نہیں رکھا گیا، جس سے ان نظاموں کی تمام تر منطقی تشکیل پذیر ہوتی ہے۔

ایسے مطالعوں کا ایک کھلا ہوا فائدہ یہ ہوگا کہ ایک طرف مفردات کے نمایاں اجزا کی کیمیاوی ساخت اور دوسری طرف مفردات سے منسوب خاصیتوں کے درمیان ایک خاص تعلق کا قیام دیسی نظام ہائے طب کے معالجین کے لیے یہ امکان پیدا کرے گا کہ وہ کیمیاوی طریقہ سے بنی ہوئی بعض دوائیں یا ایسی دوائیں جو جڑی بوٹیوں سے بنائی گئی ہوں، اپنے نظاموں کی محسوس خلاف ورزی کے بغیر استعمال کریں۔ اس کے علاوہ ایک محدود اور واضح میدان میں اس نہج کی سائنسی تحقیق ان اشخاص کے لیے غالباً نقطۂ آغاز کا کام دے گی، جو آیورویدک اور یونانی نظامِ طب کے نفلسفہ کے انتہائی پر تخیل نظریات کی چھان بین کرنے اور حقیقی علم کے لیے ان کی طویل المیعاد تحقیقات کی دانائی سے فائدہ اٹھانے میں سائنسی نظم و ضبط کے حامی ہیں۔

ریسرچ کا مسئلہ

مشترکہ تحقیقات کی اس بنیادی نہج سے قطع نظر، میں یہاں تحقیقات کے ان جدید طریقوں کا بھی ذکر کروں گا، جو دیسی نظام ہائے طب کی قرابادین پیش کر سکتی ہے۔ آپ محسوس کریں گے کہ یونانی نظامِ طب میں علاج بالضد کا جو طریقہ تھا اور اس زمانہ کے لوگ اب تک موجود ہیں، وہ طبی پیشہ کی ایک نہایت مضحکہ خیز چیز تھی اور اسے طفلانہ توہم پرستی سے متصف کرتی تھی۔ ہم نے اپنی زندگی میں یہ دیکھ لیا ہے کہ ہماری یہ تشخیص کتنی غلط تھی۔ پھر ان کے نظام میں ہم یہ بھی دیکھتے ہیں کہ تازہ، غیر خشک شدہ دوائی مواد کے استعمال پر خاص زور دیا جاتا ہے۔ ہم ان تبدیلیوں سے واقف ہیں جو اکثر صورتوں میں بعض دوائی جڑی بوٹیوں کے سرگرم عناصر کی کیمیاوی ساختوں میں واقع ہوتی ہیں۔ بہر حال میں محسوس کرتا ہوں کہ اس نکتہ پر وہ تمام توجہ نہیں دی جا رہی ہے، جس کا یہ مستحق ہے اور میں اس موقع پر اس میدان میں اپنے کام کے تجربے سے چند مثالیں پیش کرنا چاہتا ہوں۔ نخود یا بنگالی چنے کی تازہ کونپلوں سے، جنھیں جسم تعمیر کرنے والی ایک قیمتی خوراک سمجھا جاتا ہے، تین سفید، شفاف عناصر حاصل ہوئے، ان میں سے دو آئسو فلیڈون ثابت ہوئے ہیں اور تیسرے کو اسپارجین کے طور پر شناخت کیا گیا ہے۔ اس مواد کو سائے میں خشک کرنے کے باوجود یہ مرکبات بظاہر عملِ تخمیر سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ گندارو کی جڑ کو تازہ حالت میں ٹکڑے ٹکڑے کر کے جب اس کا عرق نکالا گیا، تو اس سے ایک القلی حاصل ہوئی، جسے ٹیٹرا ہائیڈرو پالمیٹین (TETRAHYDROPALMITIN) کے طور پر پہچانا گیا۔ جب اسے دھوپ میں خشک کیا گیا، تو اس سے ٹیٹرا ہائیڈرو پالمیٹین اور پالمیٹین دونوں چیزیں حاصل ہوئیں، لیکن جب اُسے مانسون کے دوران میں چند مہینے

(باقی صفحہ ۷۶ پر)

مسلمانوں کے طبّی اور کیمیائی کارنامے

محمد آفتاب خاں صاحب

اسلام کی ہمہ گیر دعوت کو جب فروغ حاصل ہوا تو مسلمانوں کو نہ صرف فتوحات ہی حاصل ہوئیں، بلکہ انہوں نے دنیائے علم میں بھی اپنے ناخن تدبیر سے عقدہ ہائے لاینحل کو سلجھایا۔ مسلمان عربوں نے یوں تو زندگی کے ہر شعبہ میں نمایاں ترقی لیکن ان کا رجحان خاص کر علوم سائنس کی جانب زیادہ تھا اور فن طب میں تو انھوں نے کارہائے نمایاں انجام دیے۔

کیمیا: ۔ مسلمان حکما نے یونانی حکما کا طریق کار اختیار کیا۔ وہ جانتے تھے کہ محض خیالات سے سائنس کی ترقی ہرگز ممکن نہیں، بلکہ ان کی سائنس کا اصول تجربہ و مشاہدہ تھا۔ اس علم کے سلسلہ میں انھوں نے تقطیر، تصعید اور تبخیر کے لیے آلات بنائے۔ اشیاء کے اوزان کی جدولیں تیار کیں۔ کیمیا میں بہت سے کارکن دریافت کیے۔ ابوموسیٰ جعفر الکوفی اور رازی نے گندھک اور شورے سے تیزاب بنانے کا طریقہ نکالا۔

رازی دنیا میں ایک طبیب کی حیثیت سے مشہور ہے، لیکن اس نے کیمیائی اشیا کی درجہ بندی کی کوشش کی اور ماسکوئی ترازو کے ذریعہ کثافت اضافی کے متعلق تحقیقات کیں۔

کیمسٹری کے باب میں ہم جابر ابن حیان کی تحقیقات کو کسی صورت میں بھی نظر انداز نہیں کر سکتے۔ یہ وہ پہلا شخص تھا جس نے گندھک، مٹی اور سنکھیا کو دریافت کیا، ان کے خواص پر تحقیقات کیں۔ دیگر حکما نے نائٹروجن گیس پر کام کیا اور نمک، گندھک اور شورے کے تیزاب تیار کیے۔

علم طبیعات: ۔ ابوعلی الحسن نے گیارھویں صدی میں یونانیوں کے اس نظریہ کو غلط ثابت کر دیا کہ شعاع نظر آنکھ سے نکل کر کسی چیز پر پڑتی ہے بلکہ اس نے دلائل سے ثابت کیا کہ شعاعوں کے آنے سے تمام اشیا کی شبیہ آنکھوں میں آکر بنتی ہے۔ مکینک میں عرب بیرم اور سیور سے واقف تھے۔

حبیب اللہ بن حنین بغدادی نے روشنی Light. کی رفتار کا اندازہ لگایا اور اسے ہندسی دلائل سے ثابت کیا۔

حکماء عرب انعکاس و انعطاف روشنی سے بخوبی آشنا تھے۔ ڈاکٹر جارج ہنری لوئیس اپنی کتاب میں یہ بات تسلیم کرتا ہے کہ عرب مسلمانوں کا یہ دنیا پر بہت بڑا احسان ہے کہ انھوں نے علم کیمیا، طب اور ہندسہ میں تحقیقات کیں اور ان کی بدولت سپین سے فرانس ہو کر یہ تمام علوم یورپ پہنچے۔

مقیاس الحرارت (ہوائی تھرمامیٹر) کی ایجاد بوعلی سینا سے منسوب کی جاتی ہے۔ ابن یونس نے سب سے پہلے وقت کا اندازہ لگانے کے لیے پنڈولیم کا استعمال کیا اور رقاص سے چلنے والی گھڑی ایجاد کی۔ انکی دوربین اور دیگر آلات جن سے وہ کرۂ ارض کے متعلق معلومات حاصل کرتے تھے، موجودہ سائنس کی اختراعات سے کسی صورت میں بھی کم نہیں۔

خازن نے روشنی پر ایک کتاب لکھی ہے، جس میں انحراف روشنی کو منحنی آئینوں میں مختلف اشکال سے ظاہر کیا گیا ہے۔ طبیعات کے لیے بڑے شہروں میں تجربہ گاہیں تھیں، جہاں طلبا ہر قسم کے علمی کام اور تحلیل و تجزیہ کرتے تھے۔

علم نباتات: ۔ مسلمانوں نے علم نباتات میں بھی کافی شہرت حاصل کی۔ ابن بیطار کا نام ماہرین میں لیا جا سکتا ہے۔ اس علم میں ان کی معلومات یہاں تک تھیں کہ انھوں نے جن جڑی بوٹیوں کو دوائیوں میں شامل کیا ہے یونانی ان سے بےخبر تھے۔

ابن سینا نے دیودار کے درخت کا ذکر کیا ہے، جو کوہ ہمالیہ پر ملتا ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ وہ لوگ غیر ممالک سے بھی جڑی بوٹیاں منگوا کر ان پر تجربات کیا کرتے تھے اور اس نے دیودار کو اسی جماعت میں شامل کیا ہے، جس میں کہ وہ موجودہ Classification. کی رو سے شامل ہوتا ہے۔

فزیالوجی: ۔ نظام افعال الاعضا میں بھی عربوں نے بہت کام کیا۔ نظام دورانِ خون اور پھیپھڑوں کے فعل کے متعلق آج سے چھ سو سال قبل ایک عرب فزیالوجسٹ ابن النفیس نے تحقیقات کی تھیں۔ اس نے ثابت کیا تھا خون جسم انسان میں گردش کرتا ہے اور گردش کے دوران میں پھیپھڑوں میں صاف ہوتا ہے۔ تقریباً یہی نظریہ ۱۶۲۸ء میں ڈاکٹر ہاروے Dr. Harvey. نے پیش کیا۔ ابن النفیس کا انتقال ۱۲۸۸ء میں قاہرہ میں ہوا۔ نظام انہضام اور نظامِ تنفس کے اصول بھی عرب حکما کی تحقیقات کا نتیجہ ہیں۔

دواسازی: ۔ اس میدان میں بھی عرب مسلمانوں نے کارہائے نمایاں انجام دیے۔ کیمیکل فارمیسی یا کیمیکل طریق پر دواسازی کا فن عربوں ہی کے

دماغ کی اختراع ہے۔ بے شمار نئی دوائیں، جن سے یونانی اطبا ناواقف تھے، دریافت کیں۔ ابن بیطار کی کتاب "جامع فی الادویہ" ایک انسائیکلوپیڈیا کی حیثیت رکھتی ہے۔

طبابت:۔ طبابت میں بھی عربوں نے بہت ترقی کی۔ عرب ظہورِ اسلام سے پیشتر بھی اس فن سے دلچسپی رکھتے تھے۔ بعد میں ان کی دلچسپی کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ صرف قاہرہ کے ایک کتب خانے میں علم طب کی مختلف شاخوں پر ۱۵۰۰۰ قلمی نسخے موجود تھے، جن سے طلبا فائدہ اٹھاتے تھے۔

طب پر رازی کی تحقیقات کو نظرانداز نہیں کیا جاسکتا۔ رازی اپنی تصانیف کی وجہ سے بہت مشہور ہے۔ اس کی اکثر کتب کا ترجمہ دنیا کی مختلف زبانوں میں ہوچکا ہے اور یورپ کے اکثر کتب خانوں میں موجود ہیں۔ اس کی سب سے مشہور کتاب "حاوی الکبیر" ہے۔

رازی کی دیگر تصانیف میں اہم کتاب "المنصوری" ہے۔ اس کتاب میں سر سے لے کر پاؤں تک کے تمام امراض پر مکمل بحث کی گئی ہے۔

ابن سینا کی تصانیف بھی اس میدان میں سنگ میل کی حیثیت رکھتی ہیں۔ آپ کی کتاب "القانون فی الطب" Canon of Medicine. انتہائی قدر کی نگاہ سے دیکھی جاتی ہے۔ اس میں مختلف امراض کی وجوہات، علاج اور دیگر معلومات پر مفصل بحث کی گئی ہے۔ یورپ میں یہ کتاب طبی نصاب میں شامل تھی۔ ان کی دوسری کتاب "کتاب الشفا" Book of Recovery بھی بہت بلند پایہ کتاب ہے۔ ابن سینا کی اکثر کتابوں کے تراجم دنیا کی مختلف زبانوں میں ہوچکے ہیں۔

فن جراحی:۔ سرجری میں بھی مسلمان حکما نے قابلِ قدر کام کئے۔ ابوالقاسم الزہراوی اپنے وقت کا بہت بڑا سرجن گزرا ہے۔ اس کی فن جراحت پر ایک ضخیم کتاب آج بھی پٹنہ عظیم آباد کی خدا بخش لائبریری کی زینت ہے۔ اس کتاب میں قابل مصنف نے ان تمام خطرات پر مفصل بحث کی ہے جو دورانِ آپریشن پیش آتے ہیں۔ چھری کے لیے جس مقام پر اور جس طرح چیرا دیا جاتا ہے وہ اس سے بخوبی واقف تھے۔ سرجری میں گرہ بندی کے لیے جانوروں کا تانت بھی اس نے رائج کیا۔ جدید سرجری میں جن آلات کا استعمال کیا جاتا ہے، وہ تقریباً تمام اس کتاب میں خوبصورت اشکال کے ذریعہ واضح کیے گئے ہیں۔ اسحاق بن سلیمان علم تشریح الاعضا کے ماہرین میں گنا جاتا ہے۔

بقیہ صفحہ ۴۸، صحت کے مسئلہ کا حل

خشک کیا گیا تو تازہ مواد میں جو ٹیٹرا ہائیڈرو ترشہ موجود تھا، اس کا نام و نشان تک نہ ملا۔ ان خانوں میں اضافہ ہو سکتا ہے اور مجھے امید ہے کہ اپنی تحقیقات کے لیے تازہ دوائی مواد تک رسائی پا کر ہمارے بہت سے نباتاتی کیمیادان تحقیق کے اس شعبہ کی طرف خاص توجہ دے سکیں گے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم نے سی ایس آئی آر کی مرکزی لیبارٹریوں میں راولفیا کی جڑوں پر اس سلسلہ کا کام شروع بھی کر دیا ہے اور اب تک کے حالات سے بعض دلچسپ اور اہم نتائج کی توقع پیدا ہوئی ہے۔ اس کے علاوہ طب یونانی میں ایک اشارہ ایسا ہے، جس نے مجھے ہمیشہ حیران کیا۔ اگرچہ میں اب تک اس سے مستفید ہونے کے قابل نہیں ہو سکا۔ ماضی میں بعض ایسی بوٹیوں کے پتے مقویات کے طور پر، نیز بعض امراض کے علاج کے طور پر استعمال کیے جاتے رہے ہیں، جن میں سنکھیا کی کھاد ڈالی جاتی تھی۔ اس میں مجھے بنیادی طور پر سنکھیا کی آمیزش کی ایک دلچسپ کوشش نظر آتی ہے۔ بعض پودوں میں سنکھیا کی خفیف سی مقدار پائی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر، میں پھر بنگالی چنے کا حوالہ دوں گا۔ اس نظریہ کو محتاط طور پر منصوبہ بند تجربات کے تحت، ماہرین نباتات اور کیمیادانوں کی مشترکہ محنت کے ساتھ احتیاط سے اختیار کرنا دلچسپی کا باعث ہوگا۔

مجھے اس امر کا پورے طور پر احساس ہے کہ میں فارمیسیوٹیکل کانفرنس کے اس شعبہ کے نفسِ موضوع سے معمولی اور شاید راسخ الاعتقادانہ برتاؤ سے بہت کچھ ہٹ گیا ہوں، لیکن میں سنجیدگی سے محسوس کرتا ہوں کہ ہماری موجودہ خاص صورت حال میں، دواسازی کے میدان میں تحقیقات کا تمام تر مسئلہ دیسی نظام ہائے طب کی ترقی سے اور ان کی جانب سے ہمارے قدرتی دوائی وسائل کو استعمال میں لانے کے طریقے سے گہرا تعلق رکھتا ہے اور مجھے یہ امید ہے کہ میں نے جو ملاحظات یہاں پیش کیے ہیں، اس سلسلہ میں کسی قدر چھوٹے پیمانہ پر مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ مجھے یہ بھی امید ہے کہ ہمارے محققین کو ہماری صورت حال کے باعث جو چیلنج درپیش ہے، یہ ملاحظات اس کا کسی قدر بہتر اندازہ لگانے میں مددگار ثابت ہوں گے۔ یہ ایک ایسا چیلنج ہے جسے ہم سائنسی جذبہ کے تمام تر سچے انکسار ہی کے ذریعہ قبول کر سکتے ہیں، جو کسی اندھیاری کو، وہ قدیم ہو یا جدید، قبول نہیں کرتا۔

جراثیم کش دیسی دوائیں

سینٹرل پتھالوجیکل لیبارٹری راولپنڈی سے جناب میجر س۔ م۔ ح بخاری صاحب نے ہمدرد کو ایک خط تحریر فرمایا اور خواہش کی کہ انہیں چند ایسی دواؤں کے نام بتا دیے جائیں جو جراثیم کش ہوں۔ ہم ذیل میں میجر صاحب کے خط کا جواب جو ہمدرد نے دیا شائع کر رہے ہیں۔

اس حقیقت سے آپ سے زیادہ کون واقف ہو سکتا ہے کہ طب یونانی میں خوردبینی نباتات یا خوردبینی حیوانات (جن کو جراثیم کہا جاتا ہے) کا کوئی ذکر نہیں پایا جا سکتا تھا۔ حالانکہ اکثر رائج الوقت جراثیم کش ادویہ کا استعمال طب یونانی میں طویل عرصہ سے کیا جا رہا ہے۔ ہمارے یہاں جراثیم کش ادویہ کے ذکر کے ناپید ہونے کی بدیہی وجہ یہ ہے کہ اس وقت تک سمی مواد کی تحقیق و مشاہدہ کے وہ ذرائع دریافت نہیں ہو سکے تھے جو آج کل عام ہیں۔ علم الجراثیم کو میرے خیال میں ایک ایسا علم بطریق مشاہدہ کہا جا سکتا ہے جس میں نباتی یا حیوانی نمو کے اندر طبعی اور بالخصوص مرضی حالات میں جو تبدیلی پیدا ہوتی ہے اس کا عینی مشاہدہ کیا جاتا ہے اور اختلاف صورت اور نمو کے اعتبار سے موثرات کی تشخیص کی جاتی ہے۔

علم الادویہ .Pharmacology کے اہم شعبہ علم السموم .Toxicology نے اسقدر ترقی نہیں کی تھی۔ ادویہ کے اثرات دواؤں کو صرف کھلا کر یعنی Clinical Method سے معلوم کیے جاتے تھے اور حیوانات پر دواؤں کے تجربہ کا رواج نہ تھا۔ اور نہ اس وقت اطبا نے خوردبین اور عکس ریز کا استعمال سیکھا تھا۔ بقول آپ حضرات کے ہم لوگ Empirical-Therapeutics (تجرباتی یا عطائی علاج) پر عامل اور Rational Therapeultcs سے واقف نہ تھے اور آج بھی نہیں ہیں۔ ایسی صورت میں آپ کا ہم سے جراثیم کش ادویہ کے نام دریافت فرمانا یقیناً ایک "دلچسپ" سوال ہے۔

یقیناً یونانی ادویہ کی کتابوں میں ایسی ادویہ کا کوئی تذکرہ موجود نہیں جنھیں جراثیم کش کہا گیا ہو۔ لیکن دافع عفونت۔ دافع سم یا مصفی اخلاط ادویہ کا ذکر ہماری کتابوں میں ضرور پایا جاتا ہے اور اکثر عفونتی امراض جن کو آپ Infectious یا Contagious Diseases کہتے ہیں ہمارے یہاں بھی متعدی امراض میں شمار کیے جاتے تھے۔ (اگرچہ ان کا طریق تعدی کا پتہ علم نہیں تھا) چنانچہ جذام، جرب (خارش)، جدری (چیچک)، حصبہ (خسرہ)، رمد (آشوب چشم)، سل، قروح عفنہ (آتشک وغیرہ)۔ سوزاک۔ حمیات وبائیہ مثلاً طاعون حمیات اجامیہ (ملیریا) اور ہیضہ وغیرہ متعدی امراض سمجھے جاتے تھے۔ چونکہ متعدی اور عفونی امراض کے علاج کا طریقہ ہمارے یہاں مختلف تھا۔ اور ہے اس لیے جراثیم کش ادویہ کی تخصیص اور انتخاب کا سوال طب یونانی کے نظریات کی رو سے ایک مشکل مسئلہ ہے۔ اس میں شک نہیں کہ اس عہد کے اطبا نے اپنی دواؤں میں ایسی جدید دواؤں کا ضرور اضافہ کر لیا ہے جو علم الجراثیم کے نظریات کے تحت عمل کرتی ہیں لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ اس قسم کی بہت سی دوائیں یونانی اطبا کے معمولات میں پہلے سے ہی شامل تھیں مثلاً گندھک، پارہ، رسکپور، دارچکنا، شنگرف، نوتیا، مردار سنگ، سنکھیا، چونا (کیلسیم)، دار ہلد، نگند بابری، برگ کنار، شاہترہ، چرائتہ، عشبہ، ریوند چینی اور کربجوہ وغیرہ لیکن سمی قسم کی دواؤں کا داخلی استعمال شدید حالات میں ہی کیا جاتا تھا۔

یونانی طریقہ پر عفونتی یا جراثیمی امراض کے طریقہ علاج کو بیان کرنے کے لئے کسی قدر تفصیل کی ضرورت ہے بلکہ مذکورہ بالا سطور میں جو کچھ عرض کیا گیا ہے اسے بھی دراصل اس تفصیل کی تمہید سمجھنا چاہیے ورنہ ان امور کو آپ کے سامنے بیان کرنا تحصیل حاصل سی چیز ہے۔

یونانی علم العلاج میں عفونتی امراض کی اساس خصوصیت کے ساتھ زیادہ تر رطوبات جسم اور ان سے پیدا شدہ مزاج (یعنی جسم کا درجہ حرارت اور قوام و کیفیت اخلاط) کے نظریہ پر قائم ہے اور میری رائے میں بھی اخلاط و مزاج کا نظریہ مضبوط اور سائنٹفک اصول پر قائم ہے۔ اگرچہ طب جدید کے حامیین کے نزدیک اس فرسودہ اور قدیم نظریہ میں صداقت و صحت کا شائبہ تک موجود نہیں ہے لیکن ہماری رائے میں یہ اختلاف شاید عدم اعتنا اور صرف نظر کا نتیجہ ہے۔

اس حقیقت سے طبیعیات و کیمیا کے جدید ماہرین کو بھی انکار نہیں کرتے کہ حیات کی موجودگی کے لئے رطوبت ایک لازمی شے ہے۔ کوئی چھوٹے سے

چھوٹا حیوان ایسا نہیں پایا جاتا جس میں رطوبت (مادۂ حیات) کے بغیر حیات پائی جاتی ہو۔ حیات کے قیام و بقا کے لئے رطوبت ایک لازمی شے ہے۔ خواہ یہ رطوبت چند عنصری ہواؤں (گیسوں) کا مجموعہ ہی کیوں نہ ہو۔ بہر حال چند ہوائی عناصر کا رطوبت کی شکل میں اجتماع ضروری ہے۔ حیوان تو درکنار نباتی حیات کے قیام و بقا کے لئے بھی رطوبت لابدی ہے۔ پھر اس رطوبت میں ایک خاص درجہ حرارت کا موجود ہونا بھی لازمی ہے۔ اگر اس رطوبت کے ساتھ حرارت کسی درجہ میں بھی وابستہ نہ ہو تو بھی حیات کی موجودگی ناقابل فہم ہوتی ہے بلکہ رطوبت کا سیلان و ایکاد بھی زیادہ تر حرارت ہی کا رہین منت ہوتا ہے حد سے بڑھی ہوئی حرارت یا برودت رطوبات میں غیر طبعی انجماد یا غلاظت پیدا کر دیتی ہے۔ یہی چیز بعض حالات میں غیر طبعی رقت کا باعث بھی ہو سکتی ہے۔ ماہرین کیمیائے جدید ان مبادیات سے بخوبی واقف ہیں پھر بھی یہ ایک حقیقت ہے کہ حیوان کے اندر ساری رطوبات یا مجموعی رطوبت جس کے ساتھ حیات کا قیام ہوتا ہے لازمی طور پر لعابی یا لیس دار ہوتی ہیں یعنی جدید کیمیا کی زبان میں اس رطوبت کا غروی الشکل یعنی (Colloidal Form.) میں ہونا ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تمام بدنی رطوبات کے جملہ اجزا کچھ اس طرح ممزوج اور آمیز ہوتے ہیں کہ ان کا جدا جدا تصور نہیں کیا جا سکتا اور رطوبت کے سارے اجزا مل کر ایک مخصوص مزاج بناتے ہیں اور ان کا ایک خاص درجہ حرارت و برودت اور رطوبت و یبوست ہوتا ہے۔ چنانچہ خون، بلغم، صفرا، دودھ، منی وغیرہ رطوبات سب غروی الشکل ہیں اور طبعی حالات میں رطوبت و حرارت کا ایک خاص درجہ رکھتے ہیں۔ اب تک جو کچھ عرض کیا گیا اس میں غالباً کوئی چیز جدید طبیعیات یا کیمیا کے منافی نہیں ہے۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ اگر کسی ایک یا کل جسمانی رطوبات کی طبعی حرارت و قوام میں خلل پیدا ہو جائے یعنی وہ زیادہ غلیظ یا رقیق ہو جائیں یا ان کا طبعی درجۂ حرارت اعتدال سے ہٹ جائے یعنی باعتبار کیفیت فاسد اور بلحاظ کمیت کم و بیش ہو جائیں تو صحت برقرار نہیں رہ سکتی۔ جدید سائنس اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ رطوبات کو طبعی حالت میں رکھنے کے لئے مخصوص درجۂ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے یہاں ادویہ کے حار و بارد اور ملطف و مغلظ وغیرہ کی تقسیم اس نظریہ کے تحت کی جاتی ہے کہ مختلف رطوبات کے قوام و حرارت (مزاج) کی اصلاح کے لئے مختلف دوائیں دیگر رعایات کے ساتھ انتخاب کی جاتی ہیں۔ مختلف رطوبات و اعضا سے مختص ادویہ کی بحث مزید تفصیل کی محتاج ہے لیکن اس بحث میں نہ تو اس کی گنجائش ہے اور نہ ضرورت اس کی داعی ہے۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ جراثیم اور ان کے زہر کو بھی رطوبات کے قوام اور ان کے درجہ حرارت (مزاج) میں کوئی دخل ہے یا نہیں ہم دیکھتے ہیں کہ جراثیم تخمیر جب دودھ میں اپنا عمل کرتے ہیں تو وہ دہی کی شکل میں تبدیل ہو جاتا ہے اور دودھ کی غروبت یا لعابیت ٹوٹ جاتی ہے۔ دودھ کی مائیت (لف) سے پنیر کے اجزا جدا ہو جاتے ہیں نزلہ ایک جراثیمی (متعدی عفونتی) مرض ہے کیا نزلہ کے جراثیم بدن کے اندر کم از کم رطوبت مخاطی میں اس قسم کا عمل نہیں کرتے اور کیا بلغم کے مزاج (رطوبت و حرارت) میں مذکورہ بالا قسم کے تغیرات رونما نہیں ہوتے۔ تجربہ شاہد ہے کہ نزلہ کے مرض میں کم از کم بلغم کا قوام اور اس کی حرارت طبعی حالت پر لانے کے لئے لزج (لیسدار) اور بڑھی ہوئی برودت یا حرارت کی رعایت سے مناسب دوائیں فراہم کر دی جائیں تو نزلہ کے جراثیم کا زہر باطل ہو جاتا ہے اور بالآخر وہ فنا ہو جاتے ہیں چنانچہ نزلہ حار میں بہدانہ اور نزلہ بارد میں گاؤزبان نہایت مفید دوائیں ہیں بہدانہ بارد و رطب گاؤزبان حار رطب ہے۔ اور یہ دونوں دوائیں لیسدار بھی ہیں جو غیر طبعی طور پر لزوجت کی کمی کا بدل مہیا کرتی ہیں۔ ہماری رائے میں نہ تو سائنس ہمارے اس نظریے کی تردید کر سکتی ہے اور نہ تجربہ سے اس کو غلط ثابت کیا جا سکتا ہے۔ حالانکہ تحلیل و تجزیہ سے غالباً بہدانہ اور گاؤزبان میں کوئی ایسا جوہر نہیں کیا جا سکتا جو مانع عفونت یا قاتل جراثیم ہو۔ اس نظریے کے پیش نظر بہت سی شدید الکیفیت یا سمی دواؤں کا مصلح صمغ عربی اور کتیرے جیسی چیزوں کو قرار دیا گیا ہے۔

قدما کو عفونتی مواد کے دقیق مطالعے کے ذرائع کی غیر موجودگی میں انسان کے بدن میں عفونت کے سب سے زیادہ اہم اور مشترک افعال حرارت و رطوبت کے فساد کی شکل میں نظر آئے۔ چنانچہ انھیں چیزوں کو پیش نظر رکھ کر چند اصول وضع کئے گئے ہیں تجربے نے ان اصول کی تصدیق کی اور حسن اتفاق دیکھئے کہ عفونتی مواد کے اس قدر دقیق ارتقائی مطالعہ کے باوجود ان کی صحت و افادیت اپنی جگہ پر بلی حالہ قائم رہی اور اخلاط و مزاج کا یہ "سدا بہار" نظریہ ایک ایسا جامع نظریہ ہے جس کی صحت سے علی وجہ البصیرت کبھی انکار ممکن نہیں خواہ طبیعیات و کیمیا کی سالمہ سنجیاں اور جوہر شگافیاں ارتقا کے کسی منتہا تک کیوں نہ پہنچ جائیں۔ اس میں شک نہیں کہ جدید فتوحات کی روشنی میں طب یونانی میں مزید اضافات اور تشریح کی ضرورت ہے۔ ہم بہر اس علمی تصور کے جس کی افادیت ثابت ہو قائل ہیں۔ جدید طب

سائنس کی طرح ہم ہر یہی حقائق اور تجربات سے خواہ وہ عملی طور پر ثابت ہو چکے ہیں
نہ آسکے ہوں انکار کرنا حق پسندی کے خلاف سمجھتے ہیں ۔ ہر حقیقت خواہ وہ
ابھی تک سائنس کے آلات کی زد میں نہ آسکی ہو بہر حال حقیقت ہے تو پھر کسی
ایسی حقیقت سے انکار پر ضد بدستی کیوں آمادہ کیا جائے جس کی افادیت کا
کا ہزاروں سال سے تجربہ کیا جا رہا ہے جو اپنی توانائی اور سخت جانی کی وجہ
سے آج بھی جیتی جاگتی اور امر ہے ۔ ہمیں دنیا کے دوسرے حصوں سے بحث نہیں
لیکن برصغیر پاک و ہند میں ہم دیکھتے ہیں کہ مزاج مرض موسم ۔ ملک اور خود
مریض کے خصوصی حالات کو نظر انداز کر کے جدید طریقہ پر جو علاج کیا جا رہا ہے
آج سارا ملک اس کے نتائج کی وجہ سے فریاد و فغاں سے معمور ہے لیکن سحر
فرنگ نے سحور کان اس کو سننے سے عاجز ہیں ۔ خواہ دعویٰ کچھ ہو طب جدیدہ
میں بجائے مریض کے مرض کا علاج کیا جا رہا ہے ۔ طب جدید نے عمر مزاج اور
موسم ؛ در ملک کو نظر انداز کر کے ملکی صحت کو جو نقصان عظیم پہنچایا ہے ۔ اس
کا احاطہ آسان نہیں ہے ۔ یہ امر واقعہ ہے کہ آج ملک میں جتنے بہرے پائے
جاتے ہیں ان میں سے کم از کم ۹۰ فیصد کونین کے غیر محتاط اور غلط استعمال
کا نتیجہ ہیں حالانکہ طب یونانی میں ملیریا کا اتنا ہی کارگر لیکن بے ضرر علاج
موجود ہے وہ اندھے کی لاٹھی اور اناڑی کی بندوق کی طرح کونین کا استعمال
نہیں کرتے ۔ ملک میں یہ صداقت ضرب المثل ہو چکی ہے کہ ڈاکٹری علاج
سے ایک مرض سے چھٹکارا ہو جانے کے بعد بہت سے دوسرے عوارضات
اٹھ کھڑے ہوتے ہیں جو بالآخر جان لیوا ثابت ہوتے ہیں ۔ ان حقائق
سے انکار کی وہی لوگ ہمت کر سکتے ہیں جن کو ہر چمکدار چیز سونا نظر آتی ہے
جن کی اپنی گرہ میں کوئی پونجی نہیں اور نقالی جن کا سب سے بڑا ہنر ہے
ان کی خود فریبی نقالی نے صرف اخلاقی اقدار ہی کو تباہ نہیں کیا ہے بلکہ طب
میں بھی مقصدیت اور افادیت کو ترک کر کے اندھیر مچا رکھا ہے ۔ یہ سمجھنا صحیح
نہیں ہو گا کہ یونانی اطباء ازالۂ مرض میں صرف مریض کے مزاج پر نظر رکھتے
ہیں اور مرض کی خصوصیات اور ان کی دیگر خصوصی علامات پر غور نہیں کیا
جاتا ہے ۔ بہت سی ایسی دوائیں بھی استعمال کی جاتی ہیں جن کو بالکیفیت نہیں
بالخاصہ مفید کہا جاتا ہے اور ایسی ادویہ کو خاص اہمیت دی جاتی ہے بلکہ
بالخاصہ اثر کرنیوالی ادویہ (جن کا طریق عمل نہ معلوم ہو) کو اصولی یا
Rational. دواؤں پر ترجیح دی جاتی ہے ۔ میری ذاتی رائے میں
بھی یہ قول صحیح نہیں کہ Empirical. (علاجی) ادویہ Rational.
ادویہ کو ہمیشہ ترجیح حاصل ہے دیکھنا یہ چاہئے کہ خاص حالات میں
کونسی دوا زیادہ موثر ثابت ہوتی خواہ موثر تر دوا کا طریق عمل مجہول ہو ۔ اور
اگر موثر دوا اسی قسم کی نہ ہو اور مضرات سے خالی ہو تو اس کا ترک اور بھی
بڑی غلطی ہو گی ایک دوا خواہ .Rational علاج کے دائرہ میں آتی ہو
لیکن اگر اس میں کچھ مضرت کا بھی احتمال ہے تو اس .Empirical
قسم کی دوا کے مقابلہ میں ہرگز لائق ترجیح نہیں جو مضرات سے خالی ہو یونانی
طریقہ علاج میں زیادہ تر غیر سمی نباتی ادویہ استعمال کی جاتی ہیں جو مضر
اثرات سے تقریباً مبرا ہوتی ہیں سب سے پہلے غذائی علاج کو ترجیح دی جاتی
ہے اگر اس سے کام چلتا نظر نہ آتا ہو تو غذائے دوائی یا دوائے غذائی کو اختیار
کیا جاتا ہے اور صرف شدید ضرورت کے موقع پر خالص دوا یا سمی دوا کو
بدرجہ مجبوری استعمال کرایا جاتا ہے ۔ بر آں عدہ سمی دوائیں صرف اسی صورت
میں استعمال کی جاتی ہیں جبکہ اتلاف جان کا اندیشہ ہو یا شدت درد وغیرہ
علامات مقتضی ہوں اور ایسی دوا کی مصلحات سے تعدیل لازمی سمجھی جاتی
ہے ۔ حاد .Acute امراض میں بالخصوص ایسی تدابیر اختیار کرنے کی
ضرورت درپیش آتی ہے ۔ لطیف اور غیر مضر ادویہ کا طریق عمل خواہ معلوم
نہ ہو لیکن خاص حالات میں ان کا فائدہ متحقق ہو تو ان کو بے دریغ استعمال
کر لینے میں کوئی امر مانع نہیں ہونا چاہئے ۔ کیا یہ حقیقت نہیں ہے کہ
دوا کی علمی یا عقلی توجیہ صرف چند قدم تک کی جا سکتی ہے ۔ آگے جا کر اس
دوا کو تجربائی .Empirical کے خانہ میں داخل ہونا پڑتا ہے چند "کیوں"
کی تکرار کے بعد بالآخر "کیوں" کا چکر رک جاتا ہے ۔ یہ حقیقت ہے کہ جو
دوائیں اصول کلیہ کے تحت نہ لائی جا سکیں وہ اکثر و بیشتر بہترین دوائیں
ہوتی ہیں ایک ضمنی نکتہ کی توضیح کی کوشش میں اصل بحث سے ذرا دور ہٹ
جانا پڑا میں عرض کر رہا تھا کہ عفونتی امراض میں ہم قوام اخلاط کی تعدیل
(نضج) نوعیت مادہ اور اس کی خصوصیات کو ملحوظ رکھتے ہوئے حسب
ضرورت حرارت و برودت کو گھٹا بڑھا کر تے ہیں اور مادۂ مرض کے
نضج پا جانے یعنی اخراج کے لیے مستعد ہو جانے کے بعد اس کو طبعی راستوں
سے خارج کر دینے کی کوشش کرتے ہیں اس صورت سے بدن کو کسی قسم
کا مضر اثر پہنچائے بغیر امراض کا ازالہ ہو جاتا ہے اور مریض دواؤں کے
مابعد مضر اثرات سے محفوظ رہتا ہے ۔

اس مقام پر یہ واضح کر دینا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے
یہاں ایسی دوائیں بکثرت موجود ہیں جن کو فاد زہر کے نام سے موسوم کیا
جاتا ہے جو مختلف قسم کے زہروں کے لئے تریاق کا حکم رکھتی ہیں اور غالباً

اس قسم کی دواؤں کو آپ قاتلِ جراثیم ادویہ کہتے ہوں گے۔ عام حالات میں جہاں تعدیلِ مزاج و نضجِ مواد کی مہلت نہ ہو ایسی دواؤں سے خصوصیت کے ساتھ کام لینا ضروری اور ناگزیر سمجھا جاتا ہے۔ لیکن ایلوپیتھی میں قاتلِ جراثیم دوا تقریباً ہمیشہ سمی قسم کی اور حیات کش اثرات کی حامل ہوتی ہے۔ اس غرض کے لئے تیزابی اور کھاری دوائیں بکثرت برتی جاتی ہیں جو کہ مضادِ حیات ہیں۔ برخلاف اس کے ہمارے یہاں تریاقی ادویہ بڑی اکثریت کے ساتھ اعلم (غیر سمی) اور حیات پرور ہوتی ہیں مثلاً زہر مہرہ، جدوار خطائی۔ نارجیل دریائی، خرمہرہ، تخم ترہندی، صمغ عربی، کتیرا، بیضۂ طاؤس (سانپ کے زہر کی دوا) وغیرہ لعابی دواؤں سے تیزابیت اور قلویت دونوں کی اصلاح ہوتی ہے۔ منضجات میں بھی جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں ان میں مخصوص زہر کے لئے تریاقی اثرات رکھنے والی اور مشترک النفع دواؤں کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ رطوبات کے البیومنی جزاور غرویت کی حفاظت بھی مدِنظر رہتی ہے۔ عفونتی امراض میں حرارتِ جسمانی کی تعدیل کی رعایت خصوصیت کے ساتھ ضروری سمجھی جاتی ہے۔ آخر کیا یہ صحیح نہیں ہے کہ جراثیم خاص درجۂ حرارت میں خوب نشوونما پاتے ہیں۔ موسم کے درجۂ حرارت کو بعض جراثیم اور حشرات الارض کی پیدایش میں خاص دخل ہوتا ہے شدید سرد یا گرم و خشک ممالک میں بعض جراثیمی امراض بالکل مفقود ہوتے ہیں۔

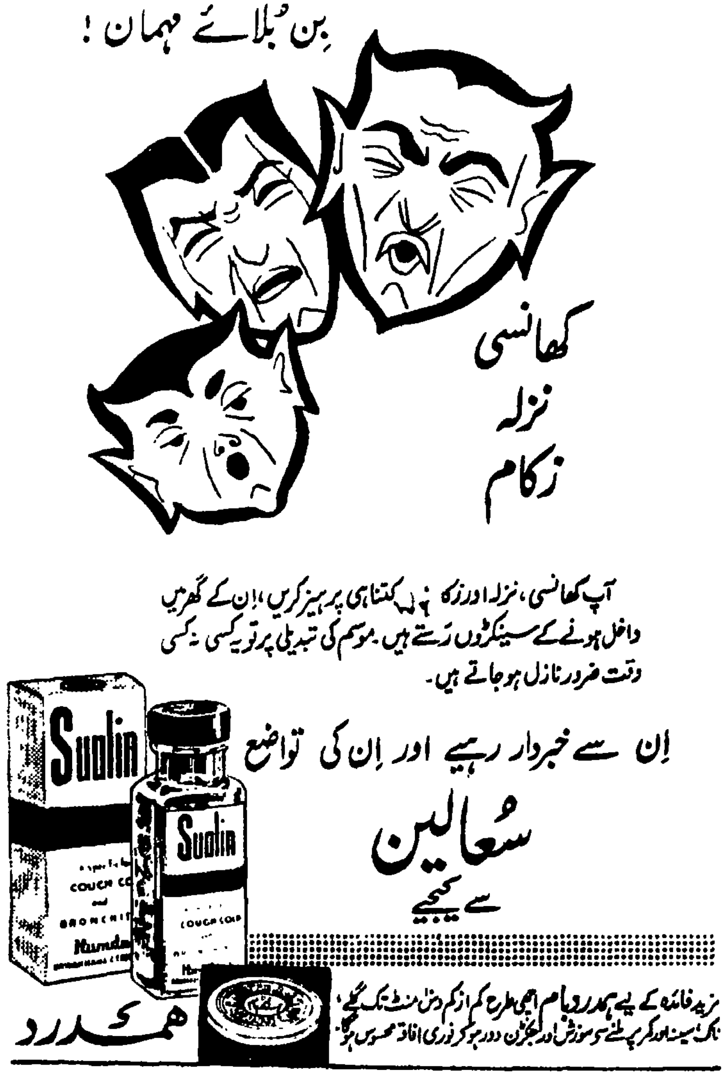
مختصر یہ ہے کہ آپ کے ہاں جراثیم کش تدابیر کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے اور ہمارے یہاں مانع جراثیم تدابیر کو۔ مانع جراثیم طریقۂ علاج زیادہ فطری اور مضرت سے بڑی حد تک پاک ہے۔ اس میں مابعد کے خطرناک اثرات سے دوچار نہیں ہونا پڑتا۔ عفونی امراض کے علاج میں خصوصیت کے ساتھ ہمارے علاج کی بنیاد کیمیائے غرویہ (Colloidal Chemistry.) پر قائم کی گئی ہے اور کیمیائے غرویہ کو حیاتیات سے جو تعلق ہے وہ محتاجِ بیان نہیں۔ زمانۂ حال میں وبائی امراض سے محفوظ رکھنے کے جو طریقے استعمال کئے جاتے ہیں ان پر اعتراض کی کوئی وجہ معلوم نہیں ہوتی بلکہ ان کے مفید ہونے کا ہمیں اعتراف ہے لیکن بدن کے اندر جراثیم سے جنگ کے طریقہ سے کلی اتفاق یونانی نقطۂ نظر سے مشکل ہے۔

ہم کسی لسانی، ملکی یا مذہبی بنیاد پر جدید معلومات کی نفی کو علم دوستی کے منافی خیال کرتے ہیں ہمارے مذہب نے صداقت کو ہر مومن (حق پسند) کی ملک کہا ہے۔ ہر علم دوست شخص کا نصب العین "خذ ما صفا ودع ما کدر" ہونا چاہئے۔ حاملینِ طبِ جدید سے بھی ہم ان حقائق کے اثبات و تصدیق کی امید رکھتے ہیں جن کی تردید کے لئے ان کے پاس علمی دلائل نہ یا جن کے حق ہونے کا شافی ثبوت موجود ہو۔

ذرائعِ مشاہدہ کی کمی یا فقدان کی وجہ سے اگرچہ قدماء کے لئے ما امراض اور اسبابِ امراض میں اسقدر موشگافی کرنا ممکن نہ تھا دیکھنے کی یہ بات ہے کہ افادیت کے اعتبار سے ہمارے طریقۂ علاج کا پایہ ہے اور وہ کس قدر بے خطر اور آسان ہے اور اس وقت اقتصادی اعتبار سے اس کو فروغ دینے کی کتنی ضرورت ہے ہمیں اس حقیقت کے اظہار کی اجازت دیجئے کہ بعض حالتوں میں یہ مشاہدہ کیا جاتا ہے کہ جدید کی کوشش "کوہ کندن و کاہ برآوردن" سے زیادہ مفید ثابت نہیں ہو اور بعض اوقات رائی کی عمیق مطالعہ کی کوشش پہاڑ کو اوجھل کر دیتی ہے۔ لیکن ہمیں اس چیز کا اعتراف ہے کہ کوشش بہرحال ایک مستحسن ہے اور آخر میں ضرور نتیجہ خیز ثابت ہوتی ہے بشرطیکہ خلوص پر مبنی۔ ایلوپیتھی کے بعض پہلوؤں پر نظر ڈالنے سے خدانخواستہ اس فن کی تخفیف مقصود نہیں ہمارا مقصد محض اپنے دلائل کو پیش کر کے راہ کو متعین کرنا اور اپنے نظریات کو صیرفیانِ طبِ جدید کے سامنے پیش کر کے ان کی جانچ کرانا ہے۔ یورپ و امریکہ نے فنِ طب کے ارتقاء میں جو گراں بہا خدمات انجام دی ہیں ان کا اعتراف نہ کرنا ظلم ہوگا۔ خصوصاً جراحی کے میدان میں ان کی خدمات تعریف کے قابل ہیں اور یونانی اطباء کی اس طرف سے بے توجہی واقعی افسوسناک ہے۔

فادزہر (جراثیم کش) ادویہ میں سے میری رائے میں آپ زہر مہرہ اور جدوار خطائی پر کام کی ابتدا کیجیے۔ یہ دونوں دوائیں طبِ یونانی کی رسمی زہر کی اقسام کے لیے تریاق کا حکم رکھتی ہیں۔ یہ اس قسم کی دوائیں ہیں کہ خواہ کتنی ہی طویل مدت تک استعمال کی جائیں، ان سے کسی قسم کے مضر اثرات ظاہر نہیں ہوتے اور نہ کثرتِ استعمال سے طبیعت ان کی عادی ہوتی ہے اور نہ ردِعمل کے طور پر حساسیت، التہابِ جلدی وغیرہ کی شکایات پیدا ہوتی ہیں اور پھر لطف یہ کہ مقوی اعصاب، مقوی دل و دماغ بھی ہیں۔ اگر ان دواؤں کو پچکاری (زراقہ) کے ذریعہ استعمال کیا جاسکے، تو ممکن ہے کہ زیادہ بہتر نتائج پیدا ہوسکیں اور زہر مہرہ آپ کے کیلسیم اور جدوار آیوڈین سے زیادہ مفید ثابت ہو۔

میں نہایت ممنون ہوں گا اگر آپ اس معروضہ پر غور فرما کر طبِ یونانی کے نقطۂ نظر کو واضح فرمائیں گے۔



بن بلائے مہمان !
کھانسی
نزلہ
زکام
آپ کھانسی، نزلہ اور زکام سے کتنا ہی پرہیز کریں، ان کے گھر میں داخل ہونے کے سینکڑوں رستے ہیں۔ موسم کی تبدیلی پر تو یہ کسی نہ کسی وقت ضرور نازل ہو جاتے ہیں۔
Suolin
COUGH COLD
BRONCHITIS
اِن سے خبردار رہیے اور اِن کی تواضع
سُعالین
سے کیجیے
مزید فائدہ کے لیے ہمدرد بام اچھی طرح کم از کم دس منٹ تک گھسیے، ناک، سینہ اور کمر پر ملنے سے سوزش اور جکڑن دور ہو کر فوری افاقہ محسوس ہوگا۔
ہمدرد



سردیوں میں صحت حاصل کر کے تمام سال چاق و چوبند رہیے !

سردی، صحت اور قوت حاصل کرنے کا بہترین زمانہ ہے اور درحقیقت یہی موسم مارُاللحم استعمال کرنے کا بھی ہے۔ ہمدرد کا مارُاللحم دو آتشہ جاڑوں کے لیے ایک مکمّل اور مؤثر ٹانک ہے، جو نئی توانائی بخشتا ہے اور پورے جسمانی نظام کو چاق و چوبند کر دیتا ہے۔ صحت کی بحالی اور واپسی کے لیے بہترین ٹانک ہے۔



مارُاللحم دو آتشہ

معجون شباب آور اعضا میں چستی اور توانائی پیدا کرتی ہے۔ دماغ، اعصاب اور عضلات کو طاقت پہنچاتی ہے۔

ہمدرد

مارُاللحم اور معجون شباب آور کا چالیس دن متواتر استعمال کرنا نئی زندگی پانے کے برابر ہے !

ہمدرد صحت

ایڈیٹر

حکیم عبدالحمید دہلوی

41

Naye Paise

February, 1958



آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے تیسرے سالانہ اجلاس کے موقع پر برہان پور (مدھیہ پردیش) میں کانفرنس کے صدر محترم عالیجناب الحاج حکیم عبدالحمید صاحب اور کانفرنس کی دیگر شخصیتوں کے جلوس کے دو منظر (تفصیل صفحہ ۴۷ پر)



ایڈیٹر
حکیم عبدالحمید
دہلوی

ہمدرد صحت
دہلی

فی کاپی
چار آنے
سالانہ
ڈھائی روپے

جلد — ۲۷ فروری — ۵۸ء نمبر — ۲

مدیر طابع و ناشر حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبع: دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقام اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی

خاص نمبر کے بارے میں

"ہمدرد صحت" (دہلی) کا خاص نمبر آپ کی فنی وسیاسی فتوحات اور سرگرمیوں کا دل پذیر مرقع بن کر پہنچا۔ اللہ تعالیٰ آپ کو خدمت ونصرتِ فن کی راہ میں اس سے زیادہ کامیابیاں اور کامرانیاں عطا فرمائیں۔ آمین!

علم الادویہ کے سلسلہ میں آپ کا ادارہ واقعی قابلِ قدر اور لائق تحسین ریسرچ ورک انجام دینے میں مشغول ہے۔ اس ضمن میں خاص نمبر سے جو روشنی فراہم ہوتی ہے، اس کی تحریرات سے یقین ہوتا ہے کہ آپ کے اس کام کی تکمیل سے انشاء اللہ طبِ یونانی کے بام ودر میں ایک مرتبہ پھر چراغاں ہوگا اور صحت وشفا کے مراکز بقعۂ نور بن کر ارضِ مشرق کو آفتاب تازہ کی آمد آمد کا پیغام دیں گے۔"

(حکیم محمد یحییٰ۔ مدیر "ارمغان"۔ راولپنڈی)

ریویو:

ماہنامہ "دولت کی بارش" کا سالنامہ

ماہنامہ "دولت کی بارش" نے جنوری میں اپنا ضخیم سالنامہ شائع کیا ہے، جو صنعتی، حرفتی اور طبی تجربات پر مشتمل ہے۔ ان موضوعات پر یہ نمبر خاص محنت سے ترتیب دیا گیا ہے۔ مختلف مضامین، جو "دولت کی بارش" کے ناظرین کے لیے مفید تصور کیے گئے، وہ سب پرچوں سے اخذ کر لیے گئے ہیں اور یہ بات قابلِ قدر ہے کہ ان کا حوالہ بھی دے دیا گیا ہے۔ امید ہے کہ صنعت وحرفت سے دلچسپی رکھنے والے اصحاب اس نمبر سے فائدہ حاصل کریں گے۔ پانچ روپے سالانہ چندہ دینے والے ڈھائی روپے کا یہ خاص نمبر بھی پتہ ذیل سے حاصل کر سکتے ہیں:

رسالہ "دولت کی بارش" پانی پت

بَل کی ندیا سَت کی دَھارا (گیت)

سنسکارا

بل کی ندیا ست کی دھارا
صحت کے آکاش کا تارا
تن اُجیارا، من اُجیارا
سنسکارا سب کام بنائے، امرت جل کا نام
بھیم بنے اس جنگ کا وہ جو پیوے اس کا جام
سوا ست کی نیّا کا ہے کھِویّا
روک کی اس سے دور بلیّا
گلے سے اترے گھونٹ جو اس کا بنائے شکتی مان
بیاکل اس سے کل پائے اور نربل ہو بلوان
بل کی ندیا ست کی دھارا
سنسکارا


"ڈاکٹر صاحب! ذرا میرا مفصل معائنہ فرمائیے!"
"بالکل ٹھیک! ایسا تن درست جسم تو کبھی دیکھا نہ"

کیمیائی انفرادیت

ہر فرد و بشر کی کیمیائی ساخت امتیازی ہوتی ہے، گو بظاہر سب انسانوں کے اندرونی اور بیرونی اعضا یکساں معلوم ہوتے ہیں اور ان کی کیمیائی ساخت میں بھی نمایاں فرق نہیں پایا جاتا۔ تاہم گہرے مطالعہ سے واضح ہوتا ہے کہ جزوی حیثیت سے ایک انسان کو دوسرے انسان سے ایسا ہی امتیاز حاصل ہے جیسا کہ وہ ظاہری خد و خال سے ممتاز ہوتا ہے۔ یہ امتیاز اول موروثی ہوتا ہے، دوم اکتسابی۔ موروثی اثرات میں نسل اور وطن کے لحاظ سے اختلاف ہوتا ہے اور اکتسابی اثرات میں قرارِ نطفہ سے لے کر اس وقت تک کے کل اثرات مشتمل ہوتے ہیں۔ اسی اختلاف کی بنا پر ضروری ہے کہ اگر کوئی تعمیم بنی نوع انسان یا انسانوں کی کسی جماعت کے متعلق کی جائے تو اس کو کسی فرد پر منطبق کرنے میں احتیاط کی جائے۔

اس اجمال کی وضاحت کے لیے اگر قلب، جگر پر غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ گو یہ اعضائے شریفہ ہر فرد بشر میں یکساں پائے جاتے ہیں، مگر ان کی خورد بینی اور کیمیائی ساخت میں، افعال میں، حتیٰ کہ مقام، وزن اور جسامت میں بھی انفرادیت پائی جاتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کسی حادثہ، سببِ مرض یا دوا کا اثر ہر فرد پر یکساں نہیں ہوتا۔ بس سب کو ایک ہی لاٹھی سے ہانکا نہیں جا سکتا۔ چنانچہ یہ جو زمانہ حال کا رواج نکلا ہے کہ ایک ہی دوا اور ایک ہی مقدارِ خوراک سے ہر مریض کا علاج کیا جاتا ہے، اصولاً غلط ہے۔

ہر شخص کے اعضاء کے افعال کیفیت اور کمیت کے لحاظ سے جداگانہ ہوتے ہیں۔ خون کے اجزا، پیشاب کے اجزا، افرازات، خمیرے (انزائم) اور ہارمون، سب میں مقدار اور کمیت کا اختلاف ہوتا ہے۔ حالتِ صحت میں تو ان میں طبعی توازن قائم رہتا ہے مگر حالتِ مرض میں اس میں خلل آجاتا ہے۔ طبِ قدیم میں طبیعت کا مفہوم یہی تھا اور اسی توازن کو قائم کرنے میں طبیب کی کوششیں صرف ہوتی تھیں۔

جذباتی اور دماغی حالت بھی اعضا کے افعال، خون کے اجزا، ہارمون کی پیدائش اور افرازات پر اثر انداز ہوتی ہے۔ خوف اور غم، غصہ کی حالت میں ہاضم غذا افرازات میں فتور واقع ہو جاتا ہے۔ آنتوں کی حرکاتِ دودیہ میں فرق آجاتا ہے اور خون میں کلاہِ گردہ کا ہارمون زیادہ مقدار میں شامل ہو جاتا ہے۔ جس طرح کسی لٹکتے ہوئے پنڈولم (لنگر) کو وقت مقررہ پر بار بار خفیف دھکا دیا جائے تو اس کا اثر جمع ہوتا جاتا ہے اور لنگر کی حرکت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے اسی طرح نظامِ انسانی پر افکار و حوادث کا اثر جمع ہو جاتا ہے اور ایک حد پر پہنچ کر خرابیٔ صحت کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ اس خرابی کو درست کرنے کے لیے ان اثرات کی تشخیص ضروری ہے جن کے نتیجے میں یہ خرابی واقع ہوئی اور نہ صرف مریض کی سرگزشت پر غور کرنا لازمی ہے، بلکہ اس کی طبیعت یعنی اجزائے جسمانی کے افعال کا جائزہ لینا بھی حالتِ صحت کو دوبارہ قائم کرانے کی کوششوں کا ضروری جز ہے۔

غذا کے معاملے میں بھی ہر شخص کی ضروریات علیحدہ اور خاص ہوتی ہیں۔ کسی کو لحمی اجزا کے ہضم کرنے میں تکلف ہوتا ہے تو کسی کو شحمی میں۔ کسی کو کم مقدار کی ضرورت ہوتی ہے تو کسی کو زیادہ کی۔ پانی، معدنیات اور حیاتین سبھی کی مقدار ہر شخص کی ضرورت کے موافق مختلف ہوتی ہے۔ ایک مقدارِ خوراک کو ایک شخص ہضم کر کے اپنا وزن قائم رکھ سکتا اور بڑھا بھی سکتا ہے، مگر دوسرا شخص اسی مقدارِ خوراک سے اتنا تغذیہ حاصل نہیں کر سکتا جو اس کے وزن کو گھٹنے سے روک سکے۔

اسی طرح مقدارِ دوا کو بھی تصور کرنا چاہیے۔ ایک مریض ایک خاص مقدار سے شفا یاب ہو سکتا ہے، حالاں کہ دوسرا اسی قسم کا مریض اسی مقدارِ دوا سے شفا حاصل کرنے سے قاصر رہ جاتا ہے۔

غرض موجودہ تہذیب میں انفرادیت اور شخصیت کو نظر انداز کرنے کا جو رجحان پایا جاتا ہے اس کی غلطی ان حقائق سے واضح ہوتی ہے اور یقیناً یہ رجحان مفید نتائج ظاہر نہیں کر سکتا۔

آسٹریلیا کے قدیم باشندوں میں دوا اور علاج

از مسٹر نوئیل بلائمہ

ہماری سفید چونے سے پُتی ہوئی جھونپڑی ہی ہمارا اسپتال تھی۔ جھونپڑی کے باہر جو چند بوڑھے آدمی زمین پر ایک دائرے میں بیٹھے تھے یک زبان ہو کر بولے "مسٹر بلائمہ دروازہ جلدی سے بند کر دیجیے"۔

بات یہ تھی کہ "نابینا جارجی" کو نزع کے عالم میں میرے پاس علاج کے لیے لایا گیا تھا اور اس غریب کا یہ حال ایک جادوگر ڈاکٹر نے کر دیا تھا۔ ہاں تو یہ بوڑھے آدمی باہر بیٹھے ہوئے زور سے رو رہے تھے، میں انھیں منع کرنے کے لیے باہر آیا تھا۔

بوڑھے آدمیوں نے مجھے بتایا کہ انھوں نے "جارجی" کی روح کو اس دروازے سے باہر آتے ہوئے دیکھا ہے جس کو میں نے تھوڑا سا کھلا چھوڑ دیا تھا اور اس سے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ "جارجی" مر گیا ہے۔

میں نے مریض کا علاج کیا۔ اس کی نبض بہت ہی ہلکی چل رہی تھی اور بالکل ڈانواں ڈول تھی۔ اس سے کوئی ڈیڑھ مہینے پہلے یہ لوگ کسی رسم کے سلسلے میں گشت کے لیے گئے تھے اور تقریباً دو سو میل گھومے تھے۔ راستے میں کوئی ایک ہفتے تک برابر بارش ہوتی رہی۔ ان میں سے بہت سے بیمار پڑ گئے اور ایک بچہ مر بھی گیا۔

چوں کہ خوراک کم پڑ گئی تھی اس لیے اس سیر و سیاحت کے آخری دو دن تک ان لوگوں نے جارجی کو کچھ کھانے کے لیے نہیں دیا تھا، اس کی حالت سقیم ہو گئی اور اصلاح کے لیے مجھ پر نظر پڑی۔

جب میں نے جارجی کا معائنہ کیا تو وہ بے ہوش ہو گیا۔ اسے دیکھ کر ترس آتا تھا۔ بوڑھوں کی آہ و زاری کے واقعہ کے فوراً بعد مجھے خیال آیا کہ ہو نہ ہو جارجی کو زہر دیا گیا ہے۔ اس خیال کو کچھ اس کی تیز، مگر بے حد کمزور نبض، درجۂ حرارت کی کمی اور تنفس سے بھی تقویت ہوئی، مگر اس تشخیص کا ثبوت ملنا مشکل تھا۔ جارجی کی آنکھیں خشک تھیں۔ گویا سخت گوشت کے دو لوندے تھے۔ یہ لوندے شاید چونے سے جلائے جانے کے سبب سے بن گئے تھے۔ یہ خدمت ایک جادوگر ڈاکٹر نے اس کی جوانی میں انجام دی تھی۔

میں نے بوڑھے آدمیوں کو مخاطب کر کے کہا کہ جارجی مرا نہیں ہے اور نہ ابھی کچھ مدت تک وہ مرے گا۔ اس کے بعد میں نے سمیت کو دور کرنے کے لیے اس کا علاج کیا۔ کافی عرصے تک تیمارداری کرنے اور علاج کرنے کے بعد جارجی کی صحت بحال ہو گئی اور اسے اس کے وطن وار برٹن میں بھیج دیا گیا جو وہاں سے ۱۳۰ میل کے فاصلہ پر تھا۔ وہاں جارجی نے شادی کر لی۔ یہیں وہ سینما کا اسٹار بن گیا۔ گرٹیلین نے مغربی آسٹریلیا کے قدیم باشندوں کی مصیبتوں کو آشکارا کرنے کے لیے جو فلم بنایا تھا اس میں جارجی نے بھی کام کیا تھا۔ جارجی پھر کسی رسم کے سلسلے میں گشت کے لیے گیا تھا لیکن خوراک اور پانی کی کمی کی وجہ سے اسے واپس آنا پڑا اور جب اسے لوگوں نے پایا اور اس کی تصویر لیں تو اس کی بُری حالت تھی۔

طبی امداد میسر نہ ہونے کے سبب سے آسٹریلیا کے قدیم باشندے ناقابلِ بیان مصیبتوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ نہایت معمولی معمولی بیماریاں بھی ان کو مدت تک تکلیف میں مبتلا رکھتی ہیں، یہاں تک کہ مار ڈالنے کے لیے کافی ہوتی ہیں مثلاً اگر ایک بچے کے جبڑے میں پھوڑا نکل آئے تو اسے بھوکوں مار ڈالا جائے گا۔

مزمن التہابُ الاذن، پھر اس کے بعد کان کے پردے کی چھیدنا صحرائی باشندوں میں عام ہے۔ ظاہر ہے کہ اس کا سبب وہ چھوٹی سی مکھی ہے جو وہاں ہر وقت موجود رہتی ہے۔ کم سے کم پانچ موقعوں پر مجھے چھ سے لے کر اٹھارہ تک اس مکھی کے پِل و پ مریضوں کے کانوں سے نکالنے پڑے۔ ان میں زیادہ تر بچے تھے جنھیں شکایت یہ تھی کہ وہ ہم میں آوازیں گونجتی ہیں۔

ایک وبائی مرض کے دوران جس کی بیرونی علامتیں گلپھڑے سے لے کر لال بخار تک تھیں، مریضوں کا درجۂ حرارت ۱۰۳ اور ۱۰۴ ڈگری تک پہنچ جاتا تھا، جو بہت پریشان کن ہوتا تھا۔ خاص طور پر اس لیے کہ موسم کی حرارت بھی اتنی ہی تھی۔

اس قسم کے مریض کے علاج کے سلسلے میں "معالج زنداں" کے فرائض انجام دینے کا پہلا تجربہ ہوا تھا۔ ایک بوڑھا مریض میرے پاس آیا، جس کی ڈاڑھی لمبی اور سفید تھی اور جسے کئی دن سے بہت تیز بخار تھا اور نمونیہ ہونے والا تھا لیکن اسے ضد یہ تھی کہ زمین پر ہی لیٹوں گا اور کوئی دوا نہیں پیوں گا۔ غریب کا برا حال تھا۔ تین روز تک

سمجھا نہیں تھا۔ اس کا ایک دانت سڑ گیا تھا اور مسوڑھے میں پیپ پڑ گئی تھی جو وہ پھٹ گیا تھا اور دانت کو دبانے سے پیپ نکل آتی تھی۔

میں نے زنبور ہاتھ میں لیا اور ہمت کر کے بغیر کسی مخدر دوا کے دانت نکالنے کے لیے تیار ہو گیا۔ مریض کو وہاں کے طریقے کے مطابق زمین پر لٹا دیا گیا۔ ایک آدمی نے اس کا سر اپنی ران پر رکھ کر دبا لیا اور دوسرے نے اس کی ٹانگیں پکڑ لیں۔ زنبور کو دانت سے پکڑتے ہی میں نے دھاڑنا شروع کیا۔ اس کے ساتھ ہی سب نے دھاڑنا چیخنا شروع کر دیا۔ میں ڈرا کہ معالج کی حیثیت سے میری شہرت خطرے میں تھی۔ یہ محسوس کر کے کہ دانت کچھ ڈھیلا پڑ گیا ہے میں نے بھی دھاڑنا شروع کر دیا اور دانت کو پکڑ کر زور سے کھینچا اور زور کی چھلانگ ماری۔ دانت نکل آیا اور مریض اچھا ہو گیا۔

سردی کے موسم میں خاص طور پر اس وقت جب پالا پڑ رہا ہو وہاں کے باشندے اکثر آگ سے جل جاتے ہیں۔ ان میں بوڑھے اور بچے زیادہ ہوتے ہیں۔ بات یہ ہوتی ہے کہ جب سردی پڑتی ہے تو ان غریبوں کے پاس گرم کپڑے تو ہوتے نہیں وہ بچنے سے آگ کے ڈھیر کے پاس (اور اکثر اس طرح کہ ادھر بھی آگ کا ڈھیر ہوتا ہے اور اُدھر بھی) سوتے ہیں اور گہری نیند میں جب وہ کروٹ لیتے ہیں تو کوئلوں کی دہکتی ہوئی آگ میں جا پڑتے ہیں یا مائیں گود کے بچے کو آگ میں گرا دیتی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بُری طرح جل جاتے ہیں۔ ان میں بہت سے ایسے ہوتے ہیں جو جل جانے کے بعد دنوں اور ہفتوں تک علاج نہیں کراتے۔ یہ عموماً اس وقت ہوتا ہے جب جلنے والا بوڑھا ہوتا ہے خود چل کر آ نہیں سکتا اور اس کے عزیز اس کی پروا نہیں کرتے۔ اس قسم کے مریضوں میں ایک دفعہ ایک موٹی بوڑھی عورت لائی گئی، جس کے سارے بدن کی کھال جل کر اتر گئی تھی وہ مرنے سے پہلے ایک رات اور ایک دن نمک کے پانی میں رکھی گئی۔

بہت سے بچے ناکافی اور ناقص غذا کی وجہ سے بیمار رہتے ہیں۔ وہ بہت ہی دُبلے اور کمزور رہتے ہیں اور ان کے پیٹ آگے کو نکلے ہوئے ہوتے ہیں جس کا سبب اکثر جگر کا بڑھ جانا ہوتا ہے۔ اس امر کی سخت ضرورت ہے کہ ان بچوں کا علاج کیا جائے اور ان کے لیے ایسی خوراک مہیا کی جائے جس میں حیاتین ہوں۔ حال یہ ہے کہ ان بچوں کو ماں کا دودھ چھوڑنے کے بعد سے کنگارو کا ادھ کچرا گوشت کھانے کی عمر تک کوئی غذا ہی نہیں ملتی۔

بچپن کا دور ان مقامات میں بہت جلد ختم ہو جاتا ہے اور قبیلے کے خوفناک اور بوڑھے آدمی تربیت کی رسمیں شروع کر دیتے ہیں۔ اپنے اصولوں کی تعلیم دیتے ہیں اور مرد ہونے کے حقوق اور عادتیں حاصل کرنے کی رسمیں ادا کرتے ہیں۔ یہ لڑکوں کے لیے بڑا خوفناک زمانہ ہوتا ہے۔ ماں کی محبت بھری گود سے چھوٹ کر لڑکا طرح طرح کی سختیوں، پابندیوں اور تادیب و تنبیہ کا نشانہ بنتا ہے اور اس کے بعد اور ذلیل مصیبتوں میں اسے مبتلا ہونا پڑتا ہے۔ طویل عرصہ فاقے کرنے پر وہ مجبور کیا جاتا ہے۔ پانی اسے نہیں ملتا اور سونے اسے نہیں دیا جاتا۔ اس حالت میں توجہ اور تحریک ذہنی کے قبول کرنے کی اس میں صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ بوڑھے آدمی اسے عجیب و غریب بے سر و پا کہانیاں سناتے ہیں اور جادوگر ڈاکٹر کی خیالی قوتوں کا اس پر اثر ڈالا جاتا ہے۔ آدمی سازی کی رسموں میں انسانی خون پینے کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ لڑکے کو سوائے انسانی خون کے اور کوئی خوراک نہیں مل سکتی اور یہ سلسلہ ہفتوں اور مہینوں تک چلتا رہتا ہے۔

قبیلے میں داخلہ کی جسمانی رسموں میں ختنہ کرنا، گودنا اور کان کا چھیدنا خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ ختنے اس وقت کیے جاتے ہیں جب لڑکا قدرے ناتوان سمجھا جاتا ہے کہ وہ ناتوانی خود تخدیری عمل بن جاتی ہے۔ ناک کا چھیدنا عام ہے مگر شاید ہر ایک کے لیے لازم نہیں ہے۔ ناک کی آرائش کے لیے اس میں فیل کا دانت پہنا جاتا ہے۔

ایک عیسائی لڑکا تھا ڈاق۔ اس کے ساتھ ایک بڑا غیر معمولی واقعہ پیش آیا۔ اس نے قبیلے میں داخل ہونے کی رسمیں ادا کرنے سے انکار کر دیا اور اپنے وطن والوں سے بھاگ کر تین سو میل کے فاصلے پر ہمارے کیمپ میں آ گیا۔ اسے بہت ستایا گیا، اس کا مذاق اڑایا گیا اور طرح طرح سے اسے مجبور کیا گیا کہ وہ رسمیں ادا کرے۔ میں نے دیکھا کہ وہ بہت ہی خوفزدہ تھا اور جب دار بڑن سے کوئی آدمی ہمارے کیمپ میں آتا تھا تو ڈر کے مارے اس کا برا حال ہو جاتا تھا۔

وہ تھا بڑا محنتی۔ اسے بھیڑوں کے مرکز میں ایک جگہ دلا دی گئی تھی۔ وہاں سے وہ بیمار ہو کر لیونورا اسپتال میں آیا جو ہم سے ۱۴۰ میل کے فاصلے پر تھا۔ اسے آرام ہو چلا تھا کہ ایک روز وہ اسپتال سے باہر والے بیت الخلا میں ٹہلتا ہوا جا رہا تھا۔ اس کی نظر جھاڑیوں میں چھپے ہوئے دو بوڑھے آدمیوں پر پڑی جو اس کے ہم وطن تھے۔ انھوں نے اسے بلایا۔ معلوم ہوا کہ وہ جادوگر تھے۔ انھوں نے اسے پکڑ لیا اور قبیلہ میں داخل ہونے کی رسمیں ادا کرنے کے لیے زبردستی لے گئے۔ وہ اس قدر تیز چلے کہ ڈاق تھک کر چُور چُور ہو گیا اور آخر بیہوش ہو کر گر پڑا۔ جب وہ ہوش میں آیا تو انھوں نے اسے آدمی کا خون پینے پر مجبور کیا۔ جب وہ ہمارے کیمپ کے قریب پہنچ گئے تو اس نے کسی ترکیب سے ان سے پیچھا چھڑا لیا اور کیمپ میں آ گیا۔ بہت دن تک اس کا جی متلاتا رہا اور اسے قے ہوتی رہی۔ یہ نتیجہ تھا انسانی خون پینے کا۔ یہ حال ہے ان قدیم باشندوں کا۔ انسانی ہمدردی کا تقاضا ہے کہ ان کی مدد کی جائے اور ان کی مصیبتیں دُور کی جائیں۔

انفلوئنزا اور اس کی خصوصیات

انفلوئنزا وائرس مندرجہ ذیل خصوصیات کی وجہ سے شناخت کیا جا سکتا ہے۔

(۱) سرایت کرنے والا انفلوئنزا وائرس پیمائش میں ۲۵۰۔۱ اینگسٹروم یونٹ (ایک اینگسٹروم یونٹ ایک سینٹی میٹر کا دس کروڑواں حصّہ ہوتا ہے) ہوتا ہے اور معمولی خوردبین سے نہیں دیکھا جا سکتا۔ انفلوئنزا وائرس جب اثر پذیر بافت میں سرایت کرتا ہے تو بہت تھوڑی مدّت میں اور بعض وقت چند ہی منٹ میں اس کی تعداد بہت کم ہو جاتی ہے اس وقت بافت سے وائرس کا حاصل کرنا ناممکن ہوتا ہے۔

(۲) انفلوئنزا وائرس اثر پذیر جانوروں کے خون کے سُرخ دانوں کو چپچپا یا لیس دار بنا دیتا ہے۔

(۳) وائرس کے اندر ایک اینزایم (خمیرہ)، میوسی نیز ہوتا ہے۔ یہ اینزایم خون کے سُرخ دانوں سے اتصال پیدا ہو جانے کے بعد سرایت پذیر مادہ کو جو وائرس کے اتصال کے لیے ضروری ہے، ختم کر دیتا ہے۔ اس کے بعد وائرس خون کے سُرخ دانوں کا ساتھ چھوڑ دیتا ہے اور خون کے سُرخ دانوں میں لیس یا چپچپاہٹ پیدا نہیں ہوتی۔

(۴) انفلوئنزا وائرس میں ایک مخصوص اور ایک گروپ کے قسم[1] کو صرف کرنے والا زہر ہوتا ہے۔

ہو آئل کے بیان کے مطابق انفلوئنزا وائرس کو ایتھر میں ملانے سے وائرس بکھر جاتا ہے۔ اب اس میں سرایت کرنے کی طاقت باقی نہیں رہتی۔ اس کی لمبائی گھٹ کر صرف ۱۲۰۔۱۵۰ اینگسٹروم یونٹ رہ جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جس خلیہ میں یہ زیادہ تر جاگزیں ہوتا ہے، وہ اپنی سطح پر ایک دماغی جھلی بنا لیتا ہے جو ایتھر میں حل ہو کر چھوٹ جاتی ہے۔ لیکن پھر بھی انفلوئنزا وائرس کی کچھ بنیادی خصوصیات اس میں باقی رہ جاتی ہیں۔ سُرخ دانہ ہائے خون کو منجمد کرنے کی طاقت پیشتر سے بڑھی ہوئی ہوتی ہے اور مخصوص قسم صرف کرنے والا زہر تا پید ہو جاتا ہے جس سے ہو آئل نے یہ اخذ کیا کہ یہ وائرس کا وہ حصّہ تھا جو اس نے اس خلیہ سے حاصل کیا تھا جس میں وہ پیشتر جاگزیں تھا۔

گروپ کا زہر موجود رہتا ہے اور خون کے سرخ دانوں (ہیموگلوٹینین)

سے مناسب عمل کے ذریعہ علیحدہ کیا جا سکتا ہے۔ گروپ یا نام نہاد "حل پذیر" زہر ایک ذرہ ہے جس کا قطر ۱۲۰ اینگسٹروم یونٹ ہوتا ہے۔ اس ذرّہ کو خواص رائبو نیوکلیو پروٹین جیسے ہوتے ہیں اور وائرس کا نیوکلیک ترشہ بھی ملحقہ طور پر اس میں موجود ہوتا ہے۔ دوسرا لیس دار (چپ چپا) ذرّہ جسے ایگلوٹینین کہتے ہیں میوکو پروٹین جیسا عمل کرتا اور اس میں اینزائم (خمیرہ) کے خواص ہوتے ہیں۔

اثر پذیر بافت کے اندر کا وائرس اور اس سے متعلق دوسرے مادے مختلف طریقوں سے شناخت کیے جا سکتے ہیں۔

تا بکار فاسفورس سے وائرس کی نشان دہی کی جاتی ہے اور پھر الیکٹرون مائیکرو اسکوپ کے ذریعہ دیکھ لیا جاتا ہے۔ گروپ کا زہر اس طرح بھی معلوم کیا جا سکتا ہے کہ دافع زہر مادہ خون میں داخل کر دیا جائے جو زہر سے مل کر ایک خاص کیفیت پیدا کرتا ہے۔

ہو آئل اور فریڈ بجیسر نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ انفلوئنزا وائرس اثر پذیر بافت میں داخل ہونے کے بعد قریب قریب انھیں حالات سے دوچار ہو جاتا ہے جو کہ اسے ایتھر کے ساتھ ملانے سے پیدا ہوتے ہیں اور یکایک سرایت کرنے کی طاقت ختم ہو جاتی ہے، وائرس کا ذرّہ بکھر جاتا ہے۔ اس حالت کو یا اس کے ذرا دیر بعد پیدا ہونے والی کیفیت کو الیکٹرون مائیکرو اسکوپ سے دیکھیے تو وائرس یا اس سے مشابہ ذرہ اثر پذیر بافت میں نہیں دکھلائی دیتا۔

سرایت کرنے والے وائرس کی نشان دہی کے لیے استعمال شدہ تابکار فاسفورس کا چہارم حصّہ وائرس کی جھلّی کی فوسفو لپڈ میں موجود رہتا ہے۔ یہ حصہ کم سالمی وزن والے مرکبات کی صورت میں حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ مرکبات پروٹین کے محلول کو رسوب کی حالت میں تبدیل کرنے والے کیمیاوی مرکبات کے ذریعہ بھی رسوب کی شکل اختیار نہیں کرتے اور ۱۰۰۰۰ گرام طاقت سے گھمانے والی مشین کے ذریعہ تہ نشین نہیں ہوتے۔ اس کی شکل استحالہ شدہ مادہ جیسی ہوتی ہے اور یہ بافت کے عام استحالہ میں عمل اور نمایاں حصّہ لیتا ہے۔ باقی ماندہ تابکار فاسفورس رائبو نیوکلیو پروٹین میں رہ جاتا ہے۔ اس کا کچھ حصّہ نیوکلیک ترشہ کی شکل میں اور کچھ اثر پذیر بافت کی ڈیسوکسی رائبو نیوکلیو پروٹین سے ملحق ہوتا ہے۔

---

[1] قسم کی تشریح کے لیے ہمدرد صحت ماہ دسمبر ۸۴ء صفحہ ۹ ملاحظہ ہو [2] اعصاب کے خلیوں کے اندر پروٹینی مادہ ہوتا ہے [3] اعصاب کے خلیوں کے اندر کیمیائی ترشح ہوتا ہے

اثر پذیر بافت میں وائرس دوبارہ ظاہر ہونے سے قبل حل پذیر زہر کے چھوٹے چھوٹے قطرات دکھائی دیتے ہیں جو بعد میں خون کے سرخ دانوں میں چپکاہٹ پیدا کرتے ہیں۔ اس عمل کے اختتام پر یہ ذرات اثر پذیر بافت کے لیے پروٹین کے پردے سے ملحق ہو جاتے ہیں اور سرائیت کرنے والے انفلوئنزا وائرس کی شکل اختیار کرکے بافت کی سطح پر ظاہر ہوتے ہیں۔

ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں وائرس سے پیدا ہونے والے امراض پر تغذیہ کے اثرات معلوم کرنے کا کام وسیع پیمانہ پر کیا گیا ہے، بالخصوص جانوروں کو ضروری حیاتین، لحمیات، امینو ایسڈس اور حتی کہ کھانے سے محروم کرکے تجربات کیے گئے ہیں۔ بہ ظاہر نقص تغذیہ اکثر حالات میں کسی نہ کسی وائرس کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کر دیتا ہے، بہ الفاظ دیگر وہ جانور جو تغذیہ سے محروم رکھے گئے تھے ان جانوروں کی بہ نسبت جنھیں معمولی غذا دی جاتی رہی اوسطاً زیادہ عرصہ تک زندہ رہے ہیں۔ حالاں کہ ان تجربات کے دوران میں بعض جانوروں کی حالت تغذیہ کے وقت زیادہ تسلی بخش نہ تھی۔ اس تجربہ سے یہ قیاس کیا جا سکتا ہے کہ وہ جانور جن کی صحت کسی نہ کسی وجہ سے اطمینان بخش نہ تھی وائرس کی مکمل نشوونما کے لیے موزوں زمین نہ بن سکے۔ اس قیاس کی تائید میں وہ تجربات ہیں جن سے یہ معلوم ہوا کہ نقص تغذیہ دور کرتے ہی فوراً وائرسی امراض پیدا ہو گئے ہیں۔

اور ڈیل وغیرہ نے مشاہدہ کیا ہے کہ اگر سفید چوہوں کو رائبو نیوکلیک ایسڈس بالخصوص ایسی غذا کے ساتھ جس میں پروٹینی مادہ زیادہ ہو (مثلاً ۲۰ فی صدی کیسین) کھلایا جائے تو وہ ایم ایم وائرس کے تعدیہ سے بڑی حد تک محفوظ رہتے ہیں ان لوگوں کا خیال یہ ہے کہ ان جانوروں میں جنھیں معمولی تغذیہ پہنچایا جاتا ہے ان کی تعدیہ زدہ اعصابی خلیوں کے اندر جتنا بھی نیوکلیک ترشہ اور پروٹین ہوتی ہے سب کا سب وائرس کے صرف میں آ جاتا ہے اور خلیوں کو معمولی وظائف کی انجام دہی کے لیے ان دونوں ضروری مادوں کی محرومی کے باعث نقصان پہنچتا ہے۔

ان لوگوں نے یہ محسوس کیا کہ پروٹین اور نیوکلیک ترشہ ضرورت سے زیادہ کھلانے سے ان کی کافی فاضل مقدار بہم پہونچا دی گئی جس سے وائرس اور خلیہ دونوں کی ضروریات پوری ہو گئیں اور اس طرح وائرس کی موجودگی سے جو خلیوں کو نقصان پہنچتا اس کا انسداد ہو گیا۔ اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ زیر تجربہ حیوانات کو کوتاہ قامت وائرس کے چند امراض سے محفوظ کرنے میں کامیابی ممکن ہے۔ بہرحال اس سلسلہ میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے تاکہ وائرسی امراض کا معقول علاج دریافت کیا جا سکے۔

آہ! ڈاکٹر سعید احمد بریلوی

ڈاکٹر سعید احمد صاحب بریلوی نے جو عرصے سے صاحب فراش تھے بالآخر ۲۴ دسمبر ۵۷ء کو علی الصباح تقریباً ۸۰ سال کی عمر میں داعی اجل کو لبیک کہا اور جان شیریں جان آفریں کے سپرد کی۔ انا للہ وانا الیہ راجعون۔

ہم دست بدعا ہیں کہ خدائے عزوجل مرحوم کو اپنے جوار رحمت میں جگہ دے اور پسماندگان کو صبر جمیل کی توفیق عطا فرمائے۔

مرحوم کی ذات میں گوناں گوں صفات مجتمع تھیں۔

موصوف نے علم و ادب، فن طب اور صحافت کی طویل عرصے تک بیش بہا خدمت انجام دی اور سرزمین ہند و ملت اسلامیہ کی قومی تحریکات سے وابستہ رہے۔ خاموش اور پرخلوص طور پر حتی المقدور سرگرم کار رہے۔ مرحوم سالہا سال ادارۂ ہمدرد سے بھی کسی نہ کسی حیثیت سے وابستہ رہے اور ادارے کے مختلف شعبہ جات کے واسطہ سے فن طب اور علم و ادب کی قابل قدر خدمات انجام دیں۔

ڈاکٹر صاحب موصوف ہماری پرانی قابل قدر روایات صدق و صفا اور محبت و مروت کے حامل تھے اور پیرانہ سالی میں بھی عزم جوانی کے مالک تھے چنانچہ تقسیم ملک کے بعد کراچی منتقل ہونے پر کچھ عرصے کے بعد یہاں کی آب و ہوا نے موافقت نہ کی اور آپ کی صحت بری طرح متاثر ہونے لگی۔ احباب و اعزا نے آرام کا مشورہ دیا لیکن آپ کی ہمت مردانہ اس پر راضی نہ ہوتی کہ آپ اپنے مشاغل کو ترک کرکے گوشۂ عافیت اختیار کریں۔ آپ پیرانہ سالی اور ضعف و ناتوانی کے باوجود مطب کے ذریعہ خلق اللہ کی خدمت انجام دیتے رہے تا آنکہ کچھ عرصے سے نقاہت و ناتوانی نے بالکل مجبور کرکے صاحب فراش کر دیا تھا اور بالآخر یہ ہمت و استقامت کا پیکر اور علم و فن کا خاموش و سرگرم خادم ۲۴ دسمبر کو ہم سے ہمیشہ کے لیے جدا ہو گیا۔

کل من علیها فان ویبقی وجہ ربک ذوالجلال والاکرام!

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

آج اس نفسیاتی واقعہ کو گزرے ہوئے تیرہ سال ہوچکے ہیں لیکن میرے دماغ میں اس قدر تازہ ہے جیسے کل ہی کی بات ہو۔ وہ مریضہ جو موت اور زندگی کے درمیان جھول رہی تھی، اب نہ صرف زندہ اور تندرست ہے بلکہ صاحب اولاد بھی ہے۔

مسعود کے والد میرے مخلص اور گہرے دوستوں میں تھے اور اسی دوستی کی بنا پر مسعود کے خاندان والے مجھ کو خاندانی معالج کی حیثیت سے بھی جانتے تھے۔ مسعود کی شادی نزہین سے ہوئے چھ ماہ ہی ہوئے تھے کہ ایک ناخوش گوار واقعہ کی بنا پر وہ اپنے گھر والوں سے ناراض ہو کر فوج میں داخل ہوگیا اور ایک ماہ کے عرصے میں محاذ پر بھیج دیا گیا۔ اگرچہ باپ نے بہت روکا، لیکن مسعود کی ضدی اور حساس طبیعت نے باپ کی بات ماننے سے انکار کردیا۔ مسعود کو جس قدر نزہین سے محبت تھی اس سے زیادہ ہی نزہین کو مسعود سے الفت تھی، کیوں کہ بچپن سے دونوں ساتھ پڑھے، پلے، کھیلے اور ساتھ ساتھ جوانی میں قدم رکھا۔ مسعود کی جدائی نے نزہین کی صحت پر بہت برا اثر ڈالا۔ پہلے تو مسعود کے خطوط آتے رہے لیکن تین چار ماہ بعد یہ سلسلہ یکایک کٹ گیا۔ نزہین اس صدمہ میں گھلتی رہی۔ آخر کار جب مسعود کی زندگی کی امیدیں ختم ہوگئیں نزہین کی قوت مدافعت، جو پہلے ہی کمزور ہوچکی تھی، اب بالکل جواب دے گئی اور وہ دیکھتے ہی دیکھتے دق کے آخری درجے پر پہنچ گئی۔ اس کی زندگی کی کوئی امید باقی نہ رہی، لیکن جس کو خدا رکھے اس کو کون چکھے! لڑائی ختم ہوچکی تھی اور نزہین اپنی زندگی کے آخری دن گن رہی تھی کہ مسعود کا تار پہنچا کہ وہ بہت جلد واپس آنے والا ہے۔ اس خبر نے نزہین پر مسیحائی کا کام کیا۔ اس کی شدتی ہوئی نبضیں تیز ہوتی گئیں جسم میں توانائی آنے لگی۔ ایک مہینے میں کافی سدھر گئی۔ پھیپھڑوں کے زخم مندمل ہونے لگے۔ تیسرے مہینے تک آدھے زخم بھر چکے تھے۔ مسعود کی آمد نے سونے پر سہاگے کا کام کیا۔ چھٹے مہینے میں ایکسرے بالکل صاف تھا۔ نزہین کی صحت یابی معجزے سے کم نہ تھی۔ اب بھی کبھی کبھی یہ سوچتا ہوں کہ یہ محبت معجزنمائی تھی یا قدرت کا ایک ادنیٰ کرشمہ!

ڈاکٹر نجمی ۔ کراچی

میری مریضانہ زندگی کے دو اہم واقعات

میری عمر تقریباً اٹھارہ انیس سال تھی کہ میرے منہ میں دائیں طرف دانتوں کی جڑوں کے درمیان گلے میں ایک قسم کا ایسا ورم تھا، جس نے زخم کی صورت اختیار کر لی تھی اور جس کی لمبائی تقریباً ایک انچ تھی۔ اس کی تکلیف سے منہ صرف اس قدر کھلتا تھا کہ دانتوں کے درمیان ایک انگلی آسکے اور کھایا پیا بھی بالکل نہ جاتا تھا۔ پتلے دلیے اور مسور کی رقیق دال پر گزارا تھا۔ ایک ڈسپنسری میں میرا علاج ہوتا رہا، جہاں صبح شام پھریری سے زخم پر کوئی دوا لگا دی جاتی۔

تقریباً دس بارہ روز میں جا کر افاقہ ہوا اور تین چار ماہ آرام رہا۔ اس کے بعد پھر وہی مرض عود کر آیا۔ اس مرتبہ میں نے ایک طبیب صاحب سے رجوع کیا۔ انھوں نے فرمایا کہ ایک پیسے کا عرق گلاب لے لو اور پھریری سے دن میں تین چار بار لگاؤ، چنانچہ میں نے اس پر عمل کیا اور دو روز عرق لگایا۔ دو روز میں بالکل اچھا ہو گیا۔

ایک سال کے بعد پھر وہی تکلیف شروع ہوئی۔ اس دفعہ میں نے ایک پرانے تجربہ کار حکیم صاحب سے رجوع کیا۔ انھوں نے فرمایا کہ رات کو سوتے وقت کتھا لگا لینا، چنانچہ میں نے سوتے وقت زخم پر کتھا لگا لیا۔ صبح کو آرام ہو گیا اور بفضلہٖ تعالیٰ آج تک مجھے پھر یہ شکایت نہیں ہوئی۔

دوسرا واقعہ یہ ہے کہ جب میری عمر تقریباً پچاس سال کی تھی، میرے دانتوں میں درد اور ٹیس شروع ہوئیں۔ ٹھنڈا اور گرم پانی پیتے وقت جان سی نکلتی تھی۔ اسی عرصے میں گرمیوں کا موسم اور رمضان شریف بھی آئے تو ٹھنڈا پانی نلکی سے پینا شروع کیا، وہ بھی تھوڑی سی تکلیف برداشت کر کے۔ بہت سے منجن اور غرارے استعمال کیے لیکن کوئی خاص فائدہ نہ ہوا۔ دانت میں نکلوانا نہیں چاہتا تھا۔

ایک روز دوسرے طبیب سے رجوع کیا، جنھوں نے ایک نسخہ تجویز فرمایا۔ اس کے استعمال سے فائدہ معلوم ہوا اور تین نسخے استعمال کر کے میں ٹھنڈا گرم پانی بہ آسانی استعمال کرنے لگا اور بالکل اچھا ہو گیا۔

چھے سات ماہ بعد پھر وہی تکلیف ہوئی۔ اس مرتبہ کئی نسخے پینے سے بھی کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آخر فیصلہ کیا کہ ہلتے ہوئے دانت نکلوا دوں۔ یہ مسئلہ زیرِ غور ہی تھا کہ ایک روز اہلیہ نے کہا کہ تم نزلے کے لیے لونگ کا استعمال کیا کرتے ہو، آج لونگ کھا کر تو دیکھو۔ چنانچہ فوراً دو لونگیں جو گھر میں موجود تھیں منہ میں ڈال لیں۔ کوئی انتہا نہ رہی، جب کہ میں نے لونگوں کو جادو کی طرح ... غالباً مشکل سے آدھا گھنٹہ ہوا ہو گا، تکلیف بالکل ... بعد بھی میں احتیاطاً لونگیں استعمال کرتا رہا اور کبھی کبھی یا بغیر شبہ بھی لونگیں کھاتا رہتا ہوں۔ خدا کا شکر ہے کہ ایسی تکلیف نہیں کہ ٹھنڈا گرم پانی لگتا ہو یا ٹیس ہو، ... نکل چکے ہیں، کچھ ہل رہے ہیں اور کچھ ذرا اچھے ہیں۔

میں یہ نہیں کہہ سکتا کہ لونگیں مجھے ہی موافق آئیں ... فائدہ دے سکتی ہیں!

(عزیز الحسن)

میری طبی زندگی کیسے شروع ہوئی ؟

از:۔ ارل - آر - کارلسن

ارل - آر - کارلسن نے، جو ۱۸۹۷ء میں پیدا ہوئے، اپنے ایک انتہائی مخلص اور ذہین دوست ڈاکٹر کارلسن کے مشورے پر طبی تعلیم شروع کی۔ پہلے وہ پرنسٹن کی لائبریری میں لائبریرین تھے۔ ۱۹۳۱ء میں طب کی ڈگری حاصل کرنے کے بعد ڈاکٹر موصوف نے نیویارک میں اعصابی امراض کا ایک بہت بڑا ادارہ قائم کیا اور خود ہی کئی سال تک اس کے ڈائرکٹر رہے۔ ڈاکٹر ارل نے اعصابی فالج کی تحقیقات میں بڑی محنت کی کیونکہ وہ خود بھی اس مرض میں مبتلا تھے اور اسی وجہ سے انھیں پہلی میڈیکل اسکول میں بڑی مشکل سے داخلہ ملا تھا۔ (ہمدرد صحت)

پرنسٹن لائبریری میں میرا کام ٹھیک ہی ہو رہا تھا اور میں پوری ذمہ داری سے اپنے فرائض انجام دے رہا تھا لیکن رفتہ رفتہ مجھے احساس ہونے لگا کہ میں جیسے کسی اندھی گلی میں بھٹک رہا ہوں۔ لائبریری میں آنے والے طلبا جنھیں میں کتابیں دیا کرتا تھا، ان میں سے کوئی تصنیف و تالیف کے لیے مطالعہ کرتا اور کوئی کسی رسالے کے لیے مضمون لکھنا چاہتا۔ بہرحال سب کے سامنے لائبریری آنے کا کوئی نہ کوئی مقصد ضرور ہوتا اور ایک میں تھا جس کے سامنے کوئی منزل نہیں تھی۔ میں نے اپنی پرانی آرزوؤں کو یاد کیا تو یہ محسوس ہوا کہ میں کبھی بھی لائبریرین نہیں بننا چاہتا تھا۔ میرے دل میں کبھی بھی صرف لکھا کر زندگی بسر کرنے کی خواہش نہیں تھی، بلکہ میں اپنے آپ کو دوسروں کے لیے زیادہ سے زیادہ مفید بنانا چاہتا تھا اور اسی لیے میں کوئی بڑا کام کرنا چاہتا تھا۔

میرا ایک دوست بڈ اور میں اکثر اس سلسلے میں لمبی لمبی بحثیں کرتے تھے اور ایسی ہی بحثوں کے دوران ایک دن اس نے مجھے طب پڑھنے کا مشورہ دیا۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہ اپنی کالج کی تعلیم مکمل کرنے کے لیے خود بھی طب پڑھنا چاہتا ہے۔ اس نے اس پیشہ کی مجھ سے بڑی تعریف کی۔ اس نے طب کے ساتھ پہلے سے میری دلچسپی کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا کہ طب سے متعلق بہت سی کتابیں تو تم پہلے ہی پڑھ چکے ہو، اس لیے اس تعلیم کو شروع کر کے تمھیں کوئی زیادہ دقت نہیں ہوگی اور یہ ایک حقیقت بھی تھی کہ میں بہت پہلے سے طب پڑھنے کے بارے میں سوچ رہا تھا، کیونکہ میرا شکاگو کا ایک عزیز بھی ڈاکٹری پڑھنے کا فیصلہ کر چکا تھا اور اسے دیکھ کر میرے دل میں بھی اس کی نقل کرنے کا جذبہ پیدا ہو گیا تھا، لیکن جسمانی اور مالی اعتبار سے مجھے یہ ساری باتیں اپنے لیے ناممکن معلوم ہوتی تھیں۔

بہرحال میں نے پھر سوچنا شروع کیا۔ میں اپنے آپ کو ایسا ہی لوں کہ اپنے جیسے معذور لوگوں کی کوئی مدد کر سکوں۔ بچپن سے میں فالج کا مریض تھا اور یہی میری سب سے بڑی کمزوری تھی! اسی سلسلے ڈاکٹر ڈینڈی سے مشورہ کرنے کے لیے میں بالٹیمور گیا۔ انھوں نے حوصلہ افزائی کرتے ہوئے مجھ سے کہا "تم جو مقصد لے کر اٹھے ہو، اس کے لیے طب کی مکمل تعلیم ضروری ہوگی، تبھی تم اپنے جیسے معذور لوگوں کی مناسب خدمت کر سکو گے۔" انھیں بھی کسی میڈیکل اسکول میں میرے داخلہ کی اجازت ملنے پر شبہ تھا، لیکن میری صلاحیتوں پر اظہار کرتے ہوئے انھوں نے کہا کہ "کوشش ضرور کرو" اور میری مالی مدد کرنے کا وعدہ کیا۔

آخر میں نے ڈاکٹری پڑھنے کا پکا ارادہ کر لیا اور اس کے۔ میں نے لائبریری کی ان تمام کتابوں کا مطالعہ شروع کر دیا جو بائیولوجی اور فزیالوجی سے متعلق تھیں، تاکہ مجھے طبی تعلیم کے دوران کوئی مشکل نہ ہو لیکن پرنسٹن لائبریری چھوڑنے سے پہلے میں نے منیاپولس کے ایک کرم فرما مسٹر جونز کو خط لکھ کر اپنے ارادے سے مطلع کیا اور ان سے معلوم کرنا چاہا کہ کیا وہ میری مالی مدد کر سکیں گے؟ میں کم سے کم کے لیے اپنے آپ کو مالی الجھنوں سے محفوظ رکھنا چاہتا تھا تاکہ اپنے فیصلہ پر قائم نہ رہ سکوں اور مجھے شروع میں تعلیم سے کوئی گھبراہٹ نہ ہو اور مسٹر جونز کا حوصلہ افزا جواب ملتے ہی میں نے میڈیکل اسکول میں داخلہ لینے کی کوشش شروع کر دی، لیکن اس کوشش میں مجھے جا بجا مایوسیوں سے دوچار ہونا پڑا۔ کئی میڈیکل اسکولوں سے ملا کہ میں ڈاکٹری پڑھ لینے کے بعد بھی پریکٹس کر سکوں گا اور بعض اسکولوں کے ذمہ داروں کو تو یہ بھی شبہ تھا کہ کیا میں چار سال

مکمل بھی کرسکوں گا۔ میرے لیے یہ ایک عجیب صورتِ حال تھی۔ تاہم میں ہمت نہیں ہارا۔ ایک میڈیکل اسکول کے ڈین نے تو مجھ سے یہاں تک کہا: "میرا ایک بچہ بھی اعصابی فالج کا مریض ہے۔ میں اس کی تعلیم پر کچھ خرچ نہیں کرنا چاہتا۔ بس میری کوشش یہی ہے کہ جب تک وہ زندہ ہے خوش رہے۔" اس ڈین نے مزید کہا کہ وہ میری تعلیمی خواہش کی قدر کرتا ہے لیکن مجھے ایسا کام کرنے کا بالکل مشورہ نہیں دے سکتا، جو میرے لیے ناممکن ہو اور چار سال محض ضائع کرنے کے مرادف ہو۔ ایسی حالت میں اگر ڈاکٹر ڈینڈی کی طرف سے حوصلہ افزائی نہ ہوتی تو شاید میرے ہاتھ سے ہمت کا دامن چھوٹ گیا ہوتا۔ ڈاکٹر ڈینڈی نے مجھے ہمت دلائی اور آخر مجھے ییل میڈیکل اسکول میں اس شرط پر داخلہ مل ہی گیا کہ دو سال کے اندر مجھے ذمہ داروں کو اپنی صلاحیتوں کا یقین دلانا پڑے گا اور یہ بھی کہ میں چار سال کا ڈگری کورس دوسرے طلبا کی طرح مکمل کرسکوں گا۔

ڈاکٹر ڈینڈی کے مشورہ پر ہی میں نے ییل میڈیکل اسکول میں داخلہ کے لیے کوشش کی تھی، کیوں کہ وہاں تعلیم کا طریقہ دوسرے اسکولوں سے مختلف تھا۔ اور وہ یہ کہ پہلے دو برسوں تک وہاں کوئی امتحان نہیں ہوتا تھا۔ طلبا کے لیے پہلے دو سال تک کسی امتحان میں شریک ہونا ضروری نہیں تھا۔ ہاں دو سال مکمل ہوجانے کے بعد طالب علم کو خود یہ رپورٹ دینی پڑتی کہ اس کا امتحان لیا جائے اور چوں کہ امتحانات سے میں عموماً بہت گھبراتا تھا، اس لیے اسکول کا یہ طریقۂ تعلیم مجھے بہت پسند آیا، کیوں کہ بصورتِ دیگر میں اپنی طبی تعلیم شاید مکمل نہ کرپاتا۔

اور آخر پرنسٹن لائبریری سے میں نے دو سال کی رخصت اس بنیاد پر لے کر "دو سال کے طبی مطالعہ" کے بعد میں لائبریری کے لیے شاید اور مفید بن سکوں، حالاں کہ میں نے دل میں یہ سوچا تھا کہ اگر ییل میڈیکل اسکول کے ذمہ داروں کی مذکورۂ بالا شرط پوری نہ کرسکا تو پھر لائبریری میں اپنی پرانی جگہ پر واپس آجاؤں گا۔

لیکن میں دو سال کی آزمائش میں کامیاب ہوگیا۔ اور لائبریری واپس جانے کی نوبت نہیں آئی۔

زعفران

صرف پھولوں کی کلغیاں، جنھیں عام طور پر زعفران یا کیسر کہتے ہیں، دوائی استعمال کی جاتی ہیں۔ اس میں ایک اُڑنے والا روغن نہایت خفیف مقداروں میں اور ایک رنگین مادہ اور ایک تلخ جوہر ہوتا ہے۔

خواص و استعمال: خفیف محرک، مقوی معدہ، کاسر ریاح، دافع تشنج، مسکن اعصاب، مدر بول اور مدر حیض۔ زیادہ مقدار میں مقوی باہ اور مخدر۔ زعفران سے سیلان حیض زیادہ ہوکر حیضی درد و کرب میں افاقہ ہوتا ہے جس کے لیے یہ ایک گھریلو دوا کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ معمولاً یہ ایک رتی سے ایک ماشہ تک کی مقداروں میں دی جاتی ہے۔ بہت زیادہ مقداروں میں دینے سے اسقاط ہو جاتا ہے۔ اسے بخاروں، ہسٹیریا، مالیخولیا، تشنج، کالی کھانسی، کلانی، جگر، ریاحی قولنج، درد حیض کی کمی، سیلان الرحم وغیرہ میں دیا جاتا ہے۔ یہ بچوں کے نزلی امراض میں بھی دی جاتی ہے۔ آب لیموں کے ساتھ اسے بچوں کے اسہال میں دیتے ہیں۔ اسے خیساندہ (۴ حصے زعفران ... احصے پانی) کی صورت میں یا سفوف کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

بیرونی طور پر زعفران کا ضماد خراشوں، سطحی زخموں اور قرحوں، دردناک جوڑوں اور عصبی دردوں کے لیے کیا جاتا ہے۔ بچوں کی کھانسی اور نمونیہ میں اس کا محلول سینہ اور پشت پر ملا جاتا ہے۔ دردناک رحمی شکایتوں کے لیے زعفران کے فرزجے استعمال کیے جاتے ہیں۔

جمال گوٹا

جمال گوٹے کا پودا بنگال اور آسام میں نیز جنوبی ہند کے مرطوب جنگلوں کی پہاڑی بلندیوں پر پایا جاتا ہے اور اس کی کاشت بھی بکثرت کی جاتی ہے۔

خواص و استعمال: اس پودے کا ہر حصہ شدید مسہل خواص رکھتا ہے۔ اس کے بیج ہی دوا کے طور زیادہ استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کی لکڑی خفیف مقداروں میں مدر اور تیز معرق اثر رکھتی ہے۔

جڑ کا سفوف شدید مسہل اثر رکھتا ہے اور ۴ رتی سے ایک ماشہ تک کی مقداروں میں جلندھر و استسقا کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پتوں اور بیجوں سے نکالے ہوئے تیل میں تیز و شدید مسہل خواص ہوتے ہیں۔ یہ دونوں سخت خراش آور اور مجمر بھی ہوتے ہیں۔ ان کا مسہل فعل اس قدر سخت و شدید ہوتا ہے کہ اگر ایک گھوڑے کو ۱۰۔۱ بیج تک دیے جائیں تو ممکن ہے کہ وہ مارے دستوں کے مر جائے۔ بیج کا چھلکا اور اس کے اندر کا نرم کچا حصہ (جنین) نکال دینے کے بعد صرف باقی ماندہ حصے (مادہ بیضہ) کو پہلے دو یا تین بار دودھ میں اُبال کر مدبر کر لینا چاہیے، پھر اس مدبر حصے کو داخلی طور پر استعمال کرنا چاہیے۔ اس طرح صرف نصف مدبر بیج یا زیادہ سے زیادہ ایک بیج (جس کی کبھی مقدار ایک رتی ہرگز زیادہ نہ ہو) شہد میں ملا کر کھلائے جا سکتے ہیں۔ معمول سے زیادہ مقدار میں یہ تیز تلخ مخدر زہر ہوتا ہے، اس لیے اسے نہایت احتیاط کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ اس طرح تیار کیے ہوئے مدبر بیج سکتہ، جنون، رعشہ، سخت و شدید قبض، کرم امعاء، استسقا، جلندھر، کلانی احشاء شکم، قولنج اور نقرس وغیرہ میں دیے جاتے ہیں۔ بچوں کی کالی کھانسی میں یہ مدبر بیج نہایت خفیف مقداروں میں ادرک کے خیساندے کے ساتھ دیے جاتے ہیں۔ بچھو کی دمونی درد کے دورے میں مریض کو سنگھائی جاتی ہے۔ شہد اور پانی کے ساتھ تیار کی ہوئی بیجوں کی پلٹس عسر العلاج کہنہ متورم گلٹیوں اور بد پر لگائی جاتی ہے۔ [illegible] کا ضماد اورام اور رسولیوں پر بھی کیا جاتا ہے۔ بیجوں کے خیساندے سے زخم کے اندر کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔

بیجوں کا تیل نہایت مفید دوائی خواص رکھتا ہے۔ یہ ایک قوی مسہل ہے، جس سے بکثرت پتلی اجابتیں آتی ہیں۔ عموماً اسے تشنجی ہیضہ میں دیا جاتا ہے۔ شدید اور دشوار علاج قبض کی حالتوں میں، جب دوسری دوائیں بے اثر و ناکام ہوں، یہ اکثر کارگر ثابت ہوتا ہے۔ یہ خاص کر اس وقت دیا جاتا ہے جب کہ تھوڑی خوراک دے کر کارگر اثر حاصل کرنا ہو، جیسے سکتہ، فک بستگی (دانت بیٹھنا) کزاز، دیوانگی، بے ہوشی، فالج حلق وغیرہ۔ یہ تیل تسدد امعاء، امراض مرکزِ اعصاب، رعاصی تسمم اور استسقا میں نہایت کارآمد ہوتا ہے، لیکن اس کا عام استعمال نامناسب ہے۔ اور آنتوں کی التہابی حالتوں میں تو اسے ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اسے کرم کش بھی سمجھا جاتا ہے۔ اس کے ایک دو قطرے شکر پر ڈال کر کھلا دینے چاہئیں۔ اس تیل سے بعض ناگوار اثرات بھی پیدا ہو سکتے ہیں، مثلاً متلی اور قے، مروڑ اور بکثرت اسہال وغیرہ۔ اس کے تدارک کے لیے آب لیموں بہترین تریاق ہے، جسے کئی بار پلایا جا سکتا ہے۔

بیرونی استعمال کے لیے یہ نہایت مفید محرک ہے اور جلد پر لگانے سے خراش اور سرخی پیدا کر دیتا ہے۔ اسے ایک مروخ کے طور پر بچوں کی کھانسی، حلق کے درد، فالج، گٹھیا، مزمن وجع المفاصل، ورم مفاصل، عسر العلاج رسولیوں، ورم حنجرہ، عصبی درد، عرق النسا، گنج، سرسام بادہ وغیرہ میں بیرونی طور پر لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس مروخ کو بنانے کے لیے ایک حصہ جمال گوٹے کے تیل کے ساتھ رائی یا لکو بیرے یا زیتون کے تیل کے یا کسی معمولی میٹھے تیل کے ۳ سے ... حصے تک ملا دینا چاہیے۔ ایک حصہ جمال گوٹے کے تیل کے ساتھ ۹۹ حصے روغن زیتون ملا کر سر کے بال بڑھانے کے لیے ایک اچھا روغن بنا لیا جاتا ہے جو بالوں کو مضبوط بناتا ہے۔

زندگی کو محفوظ رکھنے والے پودے

اب بھی دنیا میں نئے نئے پودے دریافت ہو رہے ہیں اور ان میں سے ایسی چیزیں نکالی جا رہی ہیں جو بالیدگی کو تیز تر کرتی ہیں۔ پودوں میں وہ اشیاء بھی معلوم ہوئی ہیں جو اینٹی بایوٹک خواص رکھتی ہیں اور پودوں ہی میں حیاتین کے نئے سرچشمے دریافت ہو رہے ہیں، جن کے متعلق پہلے گمان بھی نہیں ہو سکتا تھا کہ ان میں اس قدر بیش قیمت اور قوت بخش غذا کا ذخیرہ موجود ہوگا۔

مثلاً پرسیمان کا درخت ہے۔ یہ درخت جنوبی امریکہ اور جاپان میں عام طور پر پایا جاتا ہے۔ اور ایک ملیے سیب کے درخت کی طرح ہوتا ہے۔ اس میں آلوچے کی طرح پھل لگتا ہے۔ یہ پھل جب کچا اور ہرا ہوتا ہے تو بدمزہ ہوتا ہے۔ اور منہ میں جھل جھلاہٹ سی پیدا کر دیتا ہے۔ جب پالا پڑتا ہے تو اس پھل کا رنگ گہرا نارنجی ہو جاتا ہے اور اس میں ایک قسم کا فرحت بخش ذائقہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اب سائنس نے دریافت کیا ہے کہ اس درخت کے پتے بھی بہت بیش قیمت ہیں۔

ایم کیتا ہارا اور وائی کوچی گیفو یونیورسٹی (جاپان) کے زراعتی کالج میں اس درخت کے متعلق ریسرچ کر رہے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ پرسیمان کی کونپلوں میں بڑی کثرت سے وٹامن 'سی' ہوتی ہے۔ وٹامن 'سی'، خون کی نالیوں کو مضبوط بناتی ہے، دانتوں کو مضبوط اور تندرست کرتی ہے اور زکام نہیں پیدا ہونے دیتی۔

سائنس دان کہتے ہیں کہ اگر پرسیمان کی کونپلوں کو چاء کی طرح گرم پانی میں ڈالا جائے تو وٹامن 'سی' برقرار رہتی ہے۔ امریکا میں پرسیمان چاء کے تجارتی امکانات پر ابھی سے غور کیا جا رہا ہے۔ اور کوئی دن جاتا ہے کہ وہ چاء بازار میں فروخت ہونے لگے گی۔

پاپین ایک اور خود رو درخت ہے۔ اس کی صحت بخش خاصیتوں کو کے۔ کیمبر اور ال - وی۔ ارسن نے جرمنی کی بون یونیورسٹی میں دریافت کیا ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا کہ یہ انزائم معدے کے فساد کے علاج کے لیے بہت مفید ثابت ہوئی ہے اگر اس انزائم کو مرہم میں ملا کر زخموں پر لگایا جائے تو وہ جلد بھر جاتے ہیں۔

لہسن سے آپ دور بھاگتے ہیں۔ اس کی بُو آپ کو ناگوار معلوم ہوتی ہے۔ یہی حال چچڑیوں کا ہے، جو انسان کے دماغ میں ورم پیدا کر دیتی ہیں۔ زیکوسلو یکیا کی سلود نکا یونیورسٹی کے جی۔ کارٹر صاحب نے تحقیقات اور تجربات کے بعد لہسن کا یہ وصف معلوم کیا ہے کہ نہ صرف یہ کہ چچڑیاں لہسن سے گھبراتی ہیں، بلکہ اگر پینتیس منٹ تک اُن کو لہسن کے ست کے سامنے کھلا رکھا جائے تو یہ جراثیم لے جانے والے کیڑے فنا ہو جاتے ہیں۔ لیموں کے چھلکے کا جوہر بھی یہی خدمت انجام دیتا ہے۔

ہم تربوز کھا لیتے ہیں اور اس کے بیج عموماً پھینک دیتے ہیں۔ ماہرین سائنس کی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ تربوز کے بیجوں کا ست کیچوؤں اور بلیوں کے بدن پر جو گول کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں، ان کو مفلوج کر دیتا ہے۔ یہی ست بعض مغزیات اور اُن کے چھلکوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

ہندستان میں حال ہی میں کریلے کے رس کے متعلق تحقیقات کی گئی تو معلوم ہوا کہ یہ رس ذیابیطس کے لیے بہت مفید ہے۔

نشوونما کو تیز تر کرنے کے لیے بھی پودوں سے کام لیا جاتا ہے۔ سرو اور صنوبر کے سرسبز حصوں اور جونیپر کی جھاڑی پر سائنس دانوں نے تجربات کیے تو معلوم ہوا کہ ان میں ایسے حیاتینی اجزاء موجود ہیں، جو سوروں اور بھیڑوں کے لیے بہت مفید ہیں۔ سائنس دانوں نے جو عجیب و غریب دوائیں پودوں سے حاصل کی ہیں، وہ صرف انسانوں اور جانوروں ہی کے لیے مفید نہیں ہیں، ان کی مدد سے خود پودوں کو بعض تباہ کن بیماریوں سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ مثلاً میٹھی فلفل کا رس قریب قریب ہر قسم کے پودوں کے زہریلے مادے کو نیست و نابود کر دیتا ہے۔ خیال یہ ہے کہ زراعت میں اس کی مدد سے زبردست

فوائد حاصل ہوں گے اور فصل کی پیداوار میں بہت اضافہ ہو جائے گا۔

کہتے ہیں کہ پودے بقائے اصلح کی جد وجہد میں ایسے جوہر پیدا کرتے رہتے ہیں، جو دوسرے پودوں کے نشوونما کو مسدود کردیتے ہیں، مگر اب یہ معلوم ہوتا ہی کہ شاید یہ خیال صحیح نہیں ہی۔ حال کی تحقیقات سے پودوں کی اس ممتاز خاصیت کا انکشاف ہوا ہی کہ وہ دوسرے پودوں کے نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔ مثلاً کیلے میں ایک ایسی چیز پائی گئی ہی جو دوسرے پودوں کے نشوونما میں بڑی مدد دیتی ہی۔ نیویارک کی کارنل یونیورسٹی میں پروفیسر ایف۔ سی۔ اسٹیوارڈ اور این۔ ڈبلیو۔ سائمنس نے گاجر کے پودوں کو ہرے کیلوں کے ست میں رکھا تو وہ بہت جلد جلد بڑھنے لگے۔ بظاہر نشوونما میں مدد دینے والا ست کیلے میں موجود ہوتا ہی۔ وہ خود کیلے کو بڑھنے اور پکنے میں مدد دیتا ہی۔ ناریل کے دودھ میں بھی اسی قسم کا ست موجود ہی۔

اسپین میں ایک خاص طریق عمل کو پیٹنٹ کرایا گیا ہی۔ وہ طریق عمل یہ ہی کہ پانی کے ایک مرکب محلول میں ایک گھنٹے سے پانچ گھنٹے تک بیجوں کو بھگو دیا جاتا ہی۔ اس محلول میں ایک حصہ اوپنٹیا کے رس کا ہوتا ہی اور دو حصے خوب باریک پسی ہوئی زیتون کی پتیاں ہوتی ہیں۔ اس پودے کے بھیڑی سپاٹ پتے، جن پر بڑے تیز اور لمبے لمبے کانٹے لگے ہوتے ہیں امریکا کے وسیع گھاس دار میدانوں میں عام طور پر نظر آتے ہیں۔ مغربی ممالک کے لوگ عموماً انہیں

کانٹے دار ناشپاتی یا رنگ بھنی کہتے ہیں۔ یہ امر کہ اس کا رس بالیدگی میں مدد دیتا ہی جس سے بیجوں اور کونپلوں کے خلیوں کی افزائش ہوتی ہی، اس سے پہلے معلوم نہ تھا، لیکن اب جب کہ اس کی فروخت کے حقوق محفوظ کرلئے گئے ہیں، اس کا امکان قوی ہی کہ یہ بہت جلد بازاروں میں فروخت ہونے لگے گا۔

ابھی تو سائنس کو قدرت کے اس خزانے کا ایک بہت ہی چھوٹے سے حصے کا علم ہوا ہی جو زندگی کو محفوظ رکھتا ہی۔ خدا جانے ابھی درختوں کے کتنے معجزے ظہور میں آنے باقی ہیں۔

ابن وافد

محمد عبد المغیث نیموی

(اسلامی اندلس کا بہت بڑا صاحب نظر اور فاضل طبیب و مصنف)

نام و کنیت

عبدالرحمٰن بن محمد بن عبد الکبیر بن یحییٰ بن وافد بن مہند لخمی، وزابو المطرف - یہ اندلس کے قدیم، بلند پایہ، ذی وجاہت اور باعظمت حکما، اطبا اور مصنفین میں سے تھے۔ تالیفات جالینوس کی دراست (معرفت، پڑھنے اور سمجھنے) اور ارسطو وغیرہ حکماء و فلاسفہ کی کتابوں کے فہم و مطالعہ میں بہت زیادہ مشغول رہے۔

مشہور قاضی ابن صاعد کا بیان ہے کہ انھوں نے ادویۂ مفردہ کے علم میں اتنی زبردست مہارت حاصل کی تھی کہ اس عہد میں کوئی بھی ان کے مقابلے کا ماہر اور فاضل نہ تھا۔ انھوں نے ادویۂ مفردہ کے اس فن میں ایک نہایت ہی اہم اور بے مثال کتاب بھی تالیف کی تھی جس میں اس فن پر دیسقوریدوس اور جالینوس، دونوں کی تالیفات کے مضامین و مواد شامل تھے۔ انھوں نے بہت ہی بہتر طریقے پر اور نہایت ہی اعلیٰ حسن ترتیب کے ساتھ اپنی اس اہم ترین تالیف کو مرتب کیا تھا۔

قاضی ابن صاعد سے انھوں نے بیان کیا تھا کہ اس اہم کتاب کے جمع و ترتیب، دواؤں کے اسماء اور ان کے افعال و خواص کی تقسیم و تحقیق اور توضیح و تشریح نیز قوائے ادویہ کی درجہ بندی میں ان کے تقریباً بیس برس ختم ہو گئے تھے، تب کہیں جا کر یہ کتاب مقصد اور خواہش و ارادہ کے مطابق پایۂ تکمیل کو پہنچی تھی۔

ابن وافد کا اہم اور فطری نظریۂ طب

فن طب میں ان کا ایک بہت ہی لطیف نظریۂ خیال اور بہترین مذہب عمل تھا۔ کیوں کہ وہ علاج بالاغذیہ (غذاؤں کے ذریعہ سے علاج) کے قائل تھے۔ ان کا نظریہ تھا، کہ جب تک خود غذاؤں یا اس کے قریب اور مناسب اشیاء سے علاج ممکن ہو، دواؤں کے استعمال کی ضرورت نہیں۔ پھر جب مجبوراً علاج بالادویہ کی ضرورت پیش ہی آجائے تو ایسی صورت میں بھی جب تک خود مفرد دواؤں کے ذریعہ علاج ممکن ہوتا، وہ مرکب دواؤں کے ذریعہ علاج کو بہتر نہیں سمجھتے تھے۔ پھر اس پر بھی اگر مجبوراً ترکیب ادویہ اور مرکب علاج کی ضرورت ہی پیش آجاتی تو اس وقت بھی، جہاں تک ممکن ہوتا، دواؤں کی تعداد بڑھانے کو مناسب نہیں سمجھتے تھے، بلکہ حتی الامکان کم سے کم دوا مرکب کرتے تھے۔

اس اصول اور طریق علاج میں، اُن کے نوادر اور عجائب و غرائب محفوظ و مشہور رہیں، جن میں انھوں نے نہایت ہی مشکل اور خوف ناک و پیچیدہ امراض اور آلام و علل کو بھی بہت ہی آسان اور سادہ طریقۂ علاج کے ذریعہ دفع کر دیا تھا اور شفا بخشی تھی۔

مشہور شہر "طلیطلہ" میں انھوں نے قیام اختیار کر لیا تھا۔ اور اسی کو اپنا خاص وطن بنا لیا تھا۔ یہ ابن ذی النون کے عہد میں تھے۔ ان کی ولادت ماہ ذی الحجہ ۳۸۷ھ ہجری میں ہوئی تھی یہ ۴۶۰ھ ہجری تک بقید حیات تھے۔

ان کی تالیفات میں مندرجہ ذیل کتابیں بیان کی گئی ہیں۔

(۱) کتاب الادویۃ المفردہ، جس کو بیس برس کی مدت میں بہت ہی بلند پیمانہ پر مکمل کیا تھا اور جس میں اس فن ادویہ مفردہ پر مشہور حکماء یونان: دیسقوریدوس اور جالینوس کی کتابوں کے مضامین بھی شامل تھے اور جو اپنے موضوع پر بے نظیر کتاب تھی۔

(۲) کتاب الوساد فی الطب۔ اس میں طبی تجربات مندرج ہیں۔

(۳) کتاب تدقیق النظر فی علل حاسۃ البصر

(۴) کتاب المغیث

تربوز

محمد سلیم بیگ بی۔ ایس سی (اگیری کلچر) اون

ملک کا ہر خاص و عام تربوز کے نام سے اچھی طرح واقف ہے۔ یہ اسی خاندان سے تعلق رکھتا ہے جیسے لوکی، خربوزہ، پیٹھا، چچینڈا، ککڑی وغیرہ بھی آتے ہیں۔ چوں کہ اس خاندان کے پھل کافی خوش خوراک اور آرام طلب واقع ہوئے ہیں اور یہ ایک قدرتی امر ہے کہ یہ کافی وزنی ہوتے ہیں، اس لیے قدرت نے ان کے پودوں کو بیلوں کا روپ دے دیا ہے تاکہ یہ ڈنٹھل کو نقصان پہنچائے بغیر پھل پھول سکیں۔

تربوز ہر قسم کی زمین میں پیدا ہو سکتا ہے مگر ریتیلی زمین اس کے لیے بہت موزوں خیال کی جاتی ہے، اس لیے اس کی کاشت اکثر ندی کے کنارے کی جاتی ہے۔ تربوز کی تین اقسام بہت مشہور ہیں (۱) فرخ آبادی (۲) جون پوری اور (۳) کشمیری۔ کوئٹہ کا تربوز لذت کے لحاظ سے پوری دنیا میں مشہور ہے۔

تخم ریزی کے وقت موسم سرد اور بار آوری کے وقت موسم گرم ہونا چاہیے۔ ایسی حالت میں یہ خوب پھلتا پھولتا ہے۔ عام طور سے یہ جنوری، فروری میں بویا جاتا ہے۔

اس کی کاشت کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے ۳ فٹ لمبے، ۳ فٹ گہرے اور ۳ فٹ چوڑے گڑھے ۸،۱۰ فٹ کے فاصلے پر کھود دیے جاتے ہیں۔ چوں کہ اس کا پودا کافی خوش خوراک واقع ہوا ہے، اس لیے کھاد دینے میں بھی کافی فراخ دلی سے کام لینا چاہیے۔ ۱۶۰۰۰ پونڈ فارم یارڈ مینور فی ایکڑ دیا جاتا ہے۔ کھاد اس طرح دیا جاتا ہے کہ پہلے کھاد کو مٹی میں اچھی طرح ملا لیا جاتا ہے اور پھر اسے گڑھوں میں بھر دیا جاتا ہے۔ گڑھے میں پانچ بیج بوئے جائیں۔ ایک ہفتہ کے بعد جب پودے نکل آئیں تو وہ پودے جو کمزور ہوں، اکھاڑ دیے جائیں اور دو تندرست پودے رہنے دیے جائیں چونکہ زمین جلد سے گرم ہو جاتی ہے، اس لیے بیل کے نیچے گھاس بچھا دیں، تاکہ زمین کے تپنے سے پھل کو نقصان نہ پہنچے۔ لکڑی کا مچان غیر موزوں خیال کیا جاتا ہے کیونکہ ایک تو خرچ زیادہ آتا ہے اور پھر پھل کے وزنی ہونے کی وجہ سے ڈنٹھل ٹوٹنے کا خدشہ رہتا ہے۔ گڑھے کے اطراف کی زمین کو الٹ پلٹ کرتے رہنا چاہیے اور خود رو گھاس صاف کرتے رہنا چاہیے۔

یورپ اور امریکہ کے ماہرین کی رائے ہے کہ اگر مندرجہ ذیل کھاد (کیمیائی کھاد) کا مکسچر پھول آنے سے ۱۵ دن پہلے دیا جائے تو فصل دگنی ہو جاتی ہے۔

سوڈیم نائٹریٹ ۲۰۰ پونڈ، سپر فاسفیٹ ۲۰۰ پونڈ، میوریٹ آف پوٹاش ۱۰۰ پونڈ

جب پھل پکنے پر آ جائیں تو پانی روک دینا چاہیے تاکہ پھل ذائقہ میں بہتر ہو سکیں۔

ماہرین کا قیاس ہے کہ پھل بڑھنے کے دوران میں آب پاشی بہت ضروری ہے لیکن آب پاشی کی ضرورت زمین کی نوعیت اور موسم کی خشکی اور تری پر منحصر ہے۔ پھل لگنے کے بعد آب پاشی جلدی جلدی کرنی چاہیے۔ کھاد جو دیا جائے کافی پرانا ہونا چاہیے اگر کھاد ویسا ہی مٹی نہ ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس میں پختگی نہیں آئی ہے۔ ایسا کھاد بجائے فائدے کے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے اور جلد ہی اس میں دیمک لگ جاتی ہے۔ آج کل قریب قریب ہر فصل کے لیے سبز کھاد بہت مقبول ہو رہا ہے۔ خاص طور سے سن کا سبز کھاد استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کھاد کے دینے کا طریقہ یہ ہے کہ فصل بونے کے ۱۵ دن قبل سن کے پودے جو ۳ فٹ کے ہو چکے ہیں زمین میں دبا دیے جاتے ہیں۔ دبانے کے دوران میں زمین میں نمی ہونا لازمی ہے۔ کچھ دن بعد جب وہ مٹی میں بکھ مل ہو جائیں تو پھر زمین کو تیار کر کے فصل بو دیں۔ بیج کے لیے جو پھل لگائے جاتے ہیں ان کا خاص خیال رکھا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ان میں بیماریاں آ گئیں تو ان سے اگلے ہونے والے پودوں میں بھی بیماریاں ورثہ میں ملتی چلی جائیں گی، اس لیے ہر آٹھویں دن دوا میں چھڑکتے رہیں تاکہ بیماری یا کیڑوں کا غلبہ نہ ہو۔ یورپ میں بیلوں پر سوتی جالی کا جال (مچھر جالی) کی طرح استعمال کرتے ہیں۔

تربوز کی بیلوں پر اکثر سرخ رنگ کا ایک کیڑا حملہ آور ہوتا ہے جسے بھونڈی کہتے ہیں۔ اسے مارنے کے لیے کروڈ آئل ایملشن یا لائم سلفر (چونا گندھک) کا اسپرے کرنا چاہیے۔ ایسے کیڑے کو ہاتھ سے پکڑ کر بھی پھینکا جا سکتا ہے۔

عام طور سے وہ تربوز اچھا مانا جاتا ہے جس کا گودا پک گیا ہو، مگر گھلنے نہ پایا ہو۔ پھر اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ کونسا تربوز توڑنا چاہیے اور کونسا نہیں۔ پہلی چیز یہ ہے کہ تربوز بڑا ہو۔ پھر تربوز ٹھوک کر دیکھنا چاہیے۔ اگر تربوز سے کراری آواز آ رہی ہے تو سمجھ لینا چاہیے کہ ابھی گودا پورا نہیں ہوا۔ دھپ دھپ آواز اس بات کی علامت ہے کہ گودا نرم ہو گیا ہے یا بالکل شربت بن گیا ہے۔ چند بار کی مشق سے تربوز کی پوری شناخت آ جاتی ہے۔

حال ہی میں فن زراعت کے ماہرین نے یورپ اور امریکہ میں تجربے کیے اور انھوں نے انجکشن کے ذریعہ رنگ، خوشبو اور مٹھاس پہنچانے میں کافی کامیابی حاصل کی۔ وہ اس طرح کہ پھل توڑنے کے تین دن قبل کچھ ایسنس (خوشبو کا پانی) رنگ اور گلوکوز کا پانی انجکشن کے ذریعہ دے دیا جاتا ہے۔ سوئی نکالنے کے فوراً بعد زخم پر موم لگا دیا جاتا ہے، تاکہ سوراخ بند ہو جائے۔ اس طریقہ سے لوگ حسب منشا رنگ، مٹھاس اور خوشبو سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

سوال و جواب

ہچکی

سوال: ہچکی کیوں آتی ہے؟ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ ہچکی عزیز و اقارب کے یاد کرنے کی وجہ سے آیا کرتی ہے۔ کیا اس کی کچھ حقیقت ہے؟ شدید ہچکی کس مرض کی علامت ہوتی ہے؟ براہ کرم علمی نقطۂ خیال سے ان مسائل پر روشنی ڈالیے۔ (ریاض الدین قریشی خریدار ۵۰...)

جواب: عام لوگوں کا خیال ہے کہ ہچکی کسی عزیز کے یاد کرنے کی وجہ سے آتی ہے۔ یہ محض وہم ہے، اس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ ہچکی حجاب حاجز کے ایک دم زور سے سکڑنے کی وجہ سے آیا کرتی ہے اور اس کا سبب عموماً مری (غذا کی نالی) اور معدے کے امراض ہوتے ہیں۔ اس اجمال کی تفصیل یہ ہے کہ اعلیٰ سینہ کے جوف میں دل اور پھیپھڑے واقع ہیں اور پیٹ کے جوف میں معدہ، آنتیں، جگر اور تلی وغیرہ اعضا رکھے ہوئے ہیں۔ سینہ اور پیٹ کے جوفوں کے درمیان ایک پردہ تنا ہوا ہے جو حجاب حاجز کہلاتا ہے۔ غذا اور پانی کی نالی (مری) اسی پردے کو چھید کر معدے کے منہ سے جا ملتی ہے۔ پس جب مری، معدہ وغیرہ میں کوئی آفت پیدا ہوتی ہے تو اس کی وجہ سے حجاب حاجز ایک دم زور سے سکڑ جاتا ہے اور اس کے دفعتاً سکڑنے سے اندر کی ہوا ایک دم حنجرے میں داخل ہوتی ہے جس سے لسان المزمار کی ڈنڈی (یعنی لاوتار الصوت) میں جھٹکا لگتا ہے۔ اس جھٹکے کی آواز ہی ہچکی کہلاتی ہے۔ چنانچہ بعض اوقات کھانا کھاتے وقت کوئی لقمہ مری میں اٹک جاتا ہے تو اس میں تشنجی حرکت پیدا ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ہی حجاب حاجز میں تشنج ہو کر ہچکی آنے لگتی ہے۔ گاہے معدے میں خاسد غذا، معدے کا ورم اور ریاح کا اجتماع بھی ہچکی کا سبب بنتا ہے اور گاہے امراض حادہ کے آخر میں بھی ہچکیاں آنے لگتی ہیں جو قرب موت کی علامت ہوتی ہیں۔

قلب الحجر (پتھر کا جیو)

سوال: قلب الحجر کیا چیز ہے؟ اس کے متعلق ضروری معلومات رسالے میں درج کیجیے۔ یہ کن امراض میں مفید ہے اور اس کی مقدار خوراک کیا ہے؟ (مہندر سنگھ)

جواب: گوالیار، اندور اور بندھیل کھنڈ کے علاقوں میں نیز بہار، آسام وغیرہ میں بعض پتھروں کو توڑنے کے وقت ان کے اندر سے ایک چیز نکلتی ہے، وہی قلب الحجر یا پتھر کا جیو کہلاتی ہے۔ یہ رنگت کے اعتبار سے کئی قسم کا ہوتا ہے۔ (۱) سفید شفاف چمک دار بلور کے مانند (۲) دودھ جیسا سفید (۳) انگور جیسا سبز (۴) سرخی مائل (۵) بھورے رنگ کا (۶) سلیٹی رنگ کا۔

ان میں سے سفید رنگ کا، جو بلور کے مانند ہو، اچھا سمجھا جاتا ہے۔ بلوری بھی اچھا ہوتا ہے۔ یہ دل و دماغ کے لیے نہایت مفید و مقوی ہے۔ گاؤزبان عنبری میں ملا کر کھلایا جائے۔ جن عورتوں کو استقرار حمل نہ ہوتا ہو یا اسقاط ہو جاتا ہو یا بچے زندہ نہ رہتے ہوں، ان کو استعمال کرانے سے ان کی مراد پوری ہو جاتی ہے۔ دودھ کے ساتھ کھلائیں۔ جنون اور مالیخولیا میں کسی مفرح کے ساتھ استعمال کرائیں یا گائے بکری کے دودھ سے کھلائیں۔ ہیضہ میں عرق گلاب میں گھس کر دیں۔ جریان خون، سیلان اور پرانے سوزاک میں بکری کے دودھ یا کسی مناسب دوا کے ساتھ کھلائیں۔ بچھو اور دیگر زہریلے جانوروں کے کاٹنے کی جگہ پانی میں گھس کر لگانے سے درد کو تسکین ہوتی ہے۔ اس کی مقدار خوراک دو رتی سے چار رتی تک ہے۔

چاول پہلے کھائے جائیں یا روٹی؟

سوال: اگر بیک وقت دسترخوان پر چاول بھی ہوں اور روٹی بھی تو طبی نقطۂ نظر سے کون سی چیز پہلے کھانی مناسب ہے؟ (سید محمد یوسف۔ خریدار ۹۸۵۱)

جواب: اگر دسترخوان پر مختلف نوعیت کی غذائیں بیک وقت جمع ہوں تو پہلے زود ہضم غذا کھانی چاہیے۔ چاول روٹی کے مقابلے میں زود ہضم ہیں۔ اس لیے پہلے انھیں کو کھانا مناسب ہے۔

وٹامن "بی"

سوال: خالص وٹامن 'بی' استعمال کرنے کے بجائے کون کون سی غذائیں یا دوائیں استعمال کی جائیں جن سے جسم انسان کو وٹامن بی کافی مقدار میں حاصل ہو سکیں؟ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب: وٹامن 'بی' مختلف قسم کے غلوں، دالوں، میووں، سبزیوں اور مغزیات کے علاوہ انڈوں، دودھ، پنیر، کلیجی، بھیجہ اور گردوں میں پائے جاتے ہیں۔ دواؤں میں خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا، دوا ء المسک معتدل جواہر والی، حلوا بیضۂ مرغ اور حلوا گزر میں وٹامن 'بی' موجود ہوتے ہیں۔

جڑی بوٹیوں سے خارش کا علاج

سوال: خشک و تر خارش کا علاج جڑی بوٹیوں سے تحریر کیجیے۔ داخلی اور خارجی دونوں طرح کی بوٹیاں مطلوب ہیں۔ میرے یہاں یہ مرض بہت پھیلا ہوا ہے۔ غریب لوگ بھی اس کا علاج چاہتے ہیں۔ (محمد قمر الدین خریدار ۶۱۵۹)

جواب: نیم کے پتے یا شاہترہ بوٹی ایک تولہ، پلنگ دانہ کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پئیں اور کنیر کے پتے آدھ پاؤ، تلوں کے تیل ایک سیر میں آگ پر پکائیں یہاں تک کہ پتے جل کر سیاہ ہو جائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے رکھ لیں۔ روزانہ اس کی مالش کیا کریں۔ یہ تیل تمام کھجلی اور دونوں کے لیے مفید ہے۔ (شاہترہ بوٹی کو پت پاپڑہ بھی کہتے ہیں۔ یہ بوٹی گیہوں کے کھیتوں میں پیدا ہوتی ہے۔

پتے گاجر کے پتوں جیسے اور پھول گلابی ہوتے ہیں)

پنیر بنانے کا طریقہ

سوال: پنیر بنانے کا آسان طریقہ مطلوب ہے کیا پنیر بازار میں بھی مل سکتا ہے۔ اور اس کے استعمال کا طریقہ کیا ہے؟ (راجیر سنگھ خریدار ۶۲۴۳)

جواب: پنیر ڈوڈی (تخم حیات) آٹھ عدد لے کر رات کو تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں صبح کو مل چھان لیں اور نیم گرم دودھ میں پنیر ڈوڈی کا محلول ڈال دیں اور دودھ کے برتن کو ڈھک کر اس پر کمبل یا کوئی اور موٹا کپڑا لپیٹ دیں۔ ایک ڈیڑھ گھنٹے میں دودھ منجمد ہو کر پنیر بن جائے گا اس کو کسی صاف کپڑے میں لپیٹ کر اوپر کوئی بھاری وزن رکھ دیں۔ اس کے بوجھ سے فالتو پانی نکل جائے گا اس کے بعد اس کو خالی پانی میں ڈال دیں ایسا کرنے سے پنیر کے فالتو اجزاء دھل جائیں گے بس اب پنیر قابل استعمال ہوگیا۔ نمکین کرنے کے لیے ابتدائی مرحلے میں تھوڑا سا نمک شامل کر دیا جاتا ہے اس کو کھانے کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ پنیر تیار شدہ بازار میں بھی ملتا ہے لیکن ہمیشہ تیار شدہ پنیر استعمال کرنا مناسب ہے۔

بچے کو دودھ پلانے کا طریقہ

سوال: ماں بچے کو دودھ لیٹ کر پلائے یا بیٹھ کر؟ طبی نقطۂ نظر سے جو طریقہ مناسب ہو اس پر روشنی ڈالیے۔ (راجیر سنگھ خریدار ۶۲۱۴)

جواب: ماں کا لیٹ کر بچے کو دودھ پلانا مناسب نہیں ہے۔ لیٹ کر دودھ پلانے کی صورت میں ماں بچے کو اپنی طرف متوجہ کرتی ہے اور بچہ بھی ماں کو دیکھنے کی کوشش کرتا ہے اگر یہ صورت حال بار بار واقع ہوتی رہے تو اس سے بچے کی آنکھوں کا توازن خراب ہو جاتا ہے جس سے مرض حَوَل (بھینگا پن) کے پیدا ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔ سب سے اچھی پوزیشن بچے کو دودھ پلانے کی یہ ہے کہ ماں پالتی مار کر بیٹھ جائے اور بچے کو اپنے ہاتھوں کا سہارا دے کر باری باری سے دونوں پستانوں کا دودھ پلائے۔ دودھ پلاتے وقت بچے اور پستانوں میں کم از کم فاصلہ ہونا چاہیے تاکہ بچہ آسانی سے دودھ پی سکے اور اس کو پستانوں کو زیادہ کھینچنے کی ضرورت پیش نہ آئے۔ اس سے پستان بھی ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور ان کی خوش نمائی میں فرق آ جاتا ہے۔

اوولٹین

سوال: بعض معالجین مریضوں کے لیے اوولٹین تجویز کرتے ہیں، یہ کیا چیز ہے؟ براہ کرم مطلع فرمائیے۔ (ایک خریدار ہمدرد صحت)

جواب: اوولٹین ایک مصنوعی غذا ہے جو یورپ سے تیار ہو کر آتی ہے۔ اس کی ترکیب میں دودھ، انڈا، آش جو، اور کوکا ہوتا ہے۔ ایک دو چمچے دودھ میں ملا کر پی جاتی ہے۔ لطیف، زود ہضم اور مقوی غذا ہے۔ بچوں اور کمزور مریضوں کے لیے نہایت مفید ہے۔

ذیابیطس کا نسخہ

سوال: میں کئی سال سے ذیابیطس میں مبتلا ہوں۔ ہر قسم کا علاج کر چکا لیکن فائدہ نہ ہوا البتہ انسولین کے انجکشن لگواتا ہوں لیکن ان سے محض عارضی فائدہ ہوتا ہے۔ اگر چند روز کے لیے ان کا لگوانا بند کر دیا جاتا ہے تو پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے اور عام جسمانی کمزوری بڑھ جاتی ہے۔ براہ کرم کوئی بہتر سے بہتر نسخہ تجویز کیجیے جس کی مقدار خوراک قلیل ہو اور جس کے استعمال سے فائدے کی توقع کی جا سکے۔ (نجابت علی)

جواب: آپ یہ نسخہ بنا کر استعمال کیجیے۔ یہ ذیابیطس کے لیے نہایت مفید نسخہ ہے اور اس کی مقدار خوراک بھی قلیل ہے۔
نسخہ ذیابیطس: جامن کی گٹھلی تین ماشے، کشتہ فولاد، کشتہ بیضہ مرغ ہر ایک چھ ماشے سب کو باریک کر کے ایک شیشی میں رکھیں۔ چار رتی یہ دوا روزانہ صبح کو پھانک کر کھائیں۔ ہر قسم کی میٹھی چیزوں اور نشاستہ دار چیزوں سے پرہیز کریں۔

موتیا بند

سوال: میری عمر ۶۰ سال ہے میری ایک آنکھ کی بینائی کم ہو رہی ہے ڈاکٹروں نے موتیا بند تشخیص کیا ہے اور کہا ہے کہ ابھی مکمل نہیں ہوا جب مکمل ہو جائے گا تو آپریشن کیا جائے گا لیکن میں آپریشن کرانا نہیں چاہتا اس لیے براہ نوازش کوئی ایسی دوا تجویز کریں جس کے لگانے سے یہ مرض دور ہو جائے۔ (سید محمد عبد الکریم ۔ دربھنگہ)

جواب: موتیا بند کا علاج کسی دوا کے ذریعے کامیابی کے ساتھ نہیں کیا جا سکتا۔ بہتر یہی ہے کہ آپ ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق آپریشن کرائیں۔

ریاحی درد

سوال: میرے پیٹ میں ریاحی درد ہوتا ہے ڈکار آنے یا ریاح خارج ہونے کے بعد جاتا رہتا ہے ایسی تدبیر اور دوا بتائیے جس سے پیٹ میں ریاح کی پیدائش نہ ہو اور اس درد سے نجات مل جائے [illegible]

جواب: آپ روزانہ صبح و شام جوارش جالینوس ۵ ماشے کھایئے اور کھانا کھانے کے بعد چورن دو دو قرص کھا لیا کیجیے۔ غذا میں دالیں، اروی اور مٹر جیسی تمام بادی چیزیں بالکل نہ کھائیے اور جو کچھ کھائیں بھوک سے کم کھائیں۔ ہضم کو اچھا رکھنے کی کوشش کیجیے۔ امید ہے کہ ان ہدایات پر عمل کرنے سے ریاح کی پیدائش کم ہو جائے گی اور درد بھی دور ہو جائے گا۔

انڈا اور دہی

سوال: کیا انڈا اور دہی ایک ساتھ کھا سکتے ہیں؟ اگر جواب اثبات میں ہے تو یہ بتائیے کہ اس سے کیا فوائد حاصل ہوں گے؟ (محمد عبد الغنی خریدار ۵۴۲۷)

جواب: انڈا اور دہی ایک ساتھ کھا سکتے ہیں۔ جن لوگوں کو انڈا تنہا موافق نہیں آتا وہ انڈا کھا کر اوپر سے دہی کی لسی بنا کر پی لیتے ہیں۔ ایسا کرنے سے انڈا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے اور اس سے کسی طرح کی مضرت نہیں پہنچتی۔

انڈا اور دہی کے استعمال سے بدن کو غذائیت حاصل ہوتی ہے اور تقویت پہنچتی ہے جنسی طاقت بڑھتی ہے غرض کہ انڈا اور دہی، یا انڈا اور دودھ مناسب غذا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں دہی یا دہی کی لسی یا شربت کی مصلح بھی ہوتی ہے۔

حیض کب شروع ہوتا ہی؟

یہ خیال کہ لڑکی پہلا خون دیکھنے پر بالغ ہو جاتی ہی، غلط فہمی پر مبنی ہی۔ بلوغ کی یہ ابتدائی منزل ہی جو ایک عرصہ میں تکمیل کو پہنچتی ہی۔ البتہ اس زمانے میں لڑکی کے نشو و نما کی رفتار تیز ہو جاتی ہی اور جلد ہی پوری ہو جاتی ہی۔ جن لڑکیوں کو حیض آنا شروع ہو جاتا ہی وہ اپنی ان ہم عمر لڑکیوں سے، جن کا حیض ابھی شروع نہیں ہوا، قد میں لمبی ہو جاتی ہیں اور جن لڑکیوں کا حیض کم سنی میں شروع ہو جاتا ہی وہ ٹھنگنی رہ جاتی ہیں۔

اس ملک میں حیض چودہ سال کی عمر کے لگ بھگ شروع ہوتا ہی۔ دیہات کی لڑکیوں میں شہر کی لڑکیوں کے مقابلے میں اور غریبوں میں کھاتے پیتے لوگوں کی بہ نسبت دیر سے حیض آنا شروع ہوتا ہی۔ نسل کا بھی ایام ماہواری کی ابتدا پر اثر ہوتا ہی۔ چنانچہ یہودی لڑکیوں میں جلد خون آنا شروع ہو جاتا ہی۔ آب و ہوا کا اثر یہ ہوتا ہی کہ گرم ممالک میں جلد اور سرد ملکوں میں دیر سے حیض شروع ہوتا ہی۔ صحت کا بھی حیض کی آمد پر اثر ہوتا ہی، مثلاً کمی خون، تپ دق، مرض اڈیسن میں مبتلا لڑکیوں میں دیر سے حیض شروع ہوتا ہی۔ اس ملک میں اوسط عمر حیض سے بڑھ کر اگر ستر ھویں برس میں کمی ہو تو اس کو بندش حیض ابتدائی کہتے ہیں۔ مگر اٹھارہ سال کی عمر تک بھی حیض نہ ہو تو اندیشہ نہ کرنا چاہیے۔ اچھی غذا، جس میں حیاتین اور فولاد کے اجزا ہوں اور جو عام جسمانی صحت کو بہتر کر دے، حیض کے جاری کرنے میں مددگار ہو۔

شاذ حالت میں ۳½ برس کی عمر میں حیض شروع ہو گیا ہی اور ۵ برس میں بلوغ کی کل علامات مکمل ہو گئی ہیں۔ مختلف ممالک میں حیض جاری ہونے کی عمر مختلف ہی، مثلاً انگلستان میں ۱۲-۱۴ سال، بعض خاندانوں میں ۱۷-۱۸، امریکہ اور کناڈا میں ۱۴ سال، سومالی لینڈ میں ۱۶ سال، یورپی ممالک میں ناروے اور ڈنمارک میں ۱۶ سال اور ہسپانیہ میں ۱۲ تا ۱۴ سال ہی۔ اس ضمن میں مصنفوں کے بیان میں بھی اختلاف ہی۔

فصل کے لحاظ سے بیان کیا جاتا ہی کہ ۸۰ فی صدی حیض کی ابتدا ہوتی ہی اور جولائی کے مہینے میں سال کے کسی دوسرے مہینے سے زائد حیض جاری ہو

جوانی کی مدّت کو طول دینا

مرکب حیاتین کی دریافت سے ایک نہایت اہم اور ممتاز تغذیہ کی سائنس ظہور میں آئی ہے جس کے نتیجے میں بڑھاپے کو اب ایک مصیبت نہیں سمجھا جاتا۔ اب اس امر کی ایک کیمیادی امید ضرور پیدا ہو گئی ہے کہ بہت سے لوگوں کے لیے بڑھاپا ایک بار آور، عملی اور کام کاجی دور بن سکتا ہے۔

کہن سالی کو پیچھے دھکیلنے کا زمانہ وہ ہے جب ہم ابھی بوڑھے نہ ہوئے ہوں، بڑھاپا اصل میں بیس برس ہی کی عمر سے چوری چھپے جھانکنے لگتا ہے۔ ماہرینِ تغذیہ کہتے ہیں کہ گو یہ بات بالکل صحیح ہے کہ ہماری غذا ہی نے ہمیں وہ بنایا ہے، جو ہم آج ہیں، لیکن یہ بھی واقعہ ہے کہ جو غذا ہم کھاتے ہیں، چاہے وہ کیسی ہی موزوں اور مناسب کیوں نہ ہو، ہم میں سے اکثر کو قبل از وقت بوڑھا بنا دیتی ہے۔

کیمیادی معلومات کی مدد سے ہم اس قبل از وقت بڑھاپے کو بہت پیچھے ہٹا سکتے ہیں۔ یہ کایا پلٹ مرکب حیاتین کے ذریعہ عمل میں آئی ہے۔ مثلاً ایک صنعت کار باوجود اچھی اور کافی خوراک کے یہ محسوس کرنے لگا کہ میں بوڑھا ہو گیا ہوں اور واقعی وہ وقت سے پہلے بوڑھا ہو گیا تھا۔ وہ وہمِ اعصاب میں مبتلا تھا اور یہ معلوم ہوتا تھا کہ وہ مستقل طور پر اپاہج ہو گیا ہے۔ اسے تھیامین کے جو ایک وٹامن 'بی' کا ایک جزو ہے، انجکشن لگائے گئے۔ اس کی سب تکلیفیں دور ہو گئیں اور وہ توانا ہو گیا۔ ایک متوسط عمر کی عورت کا دماغ خراب ہو گیا۔ اس کے نیاسین کے، جو ایک دوسری وٹامن 'بی' ہے، انجکشن لگائے گئے اس کو بہت جلد صحت حاصل ہو گئی۔ ایک میڈیکل اسکول کا پروفیسر تھا، جو مناسب اور موزون خوراک سے واقف تھا اور وہی خوراک استعمال کرتا تھا۔ اس کے باوجود اس کے غشائے مخاطی سے رطوبت بہت خارج ہوتی تھی اور اس کی آنکھوں کی سوزش اور ورم سے یہ اندیشہ پیدا ہو گیا تھا کہ وہ اندھا ہو جائے گا ایک اور وٹامن 'بی' یعنی ریبو فلیوین کے انجکشن لگائے گئے اور اس کی آنکھیں کچھ ہی دن میں بالکل ٹھیک ہو گئیں۔

یہ مریض انجکشن لینے کے ساتھ ساتھ بہت عمدہ صحت بخش غذا بھی استعمال کرتے رہے، لیکن سوال یہ ہے کہ مزید حیاتین کی ضرورت کیوں پڑی؟ مرکب حیاتین اور وہ حیاتین، جو قدرتی طور پر خوراک میں موجود ہوتی ہیں، یکساں اثر رکھتی ہیں۔ پھر اور وٹامن کی ضرورت کیوں پڑتی ہے۔

بات یہ ہے کہ بہترین خوراک میں بھی جو حیاتین موجود ہوتی ہے، اکثر وہ خفیف مقدار میں ہوتی ہے۔ پھر بعض لوگوں کو اپنی مخصوص کیمیادی ساخت کی وجہ سے دوسرے لوگوں سے کہیں زیادہ وٹامن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی جاتی ہے، وٹامن کی ضرورت بھی زیادہ ہوتی جاتی ہے اور ان کو ہضم کرنے کی قوت کم ہوتی جاتی ہے۔ پس جو غذا کسی ایک شخص کے لیے کافی ہے، ہو سکتا ہے کہ وہ کسی دوسرے شخص کے لیے بالکل ناکافی ہو۔

امریکہ میں ڈاکٹر ٹام اسپائز اور ان کے رفقا بیس سال تک تحقیقات کرتے رہے اور انھوں نے برمنگھم الاباما میں ۵۰۰۰ ایسے مریضوں کا ایکسرے لیا، جو مزمن امراض میں مبتلا تھے۔ ان میں سے ۱۸۹۳ اتنے کمزور اور نحیف و نزار تھے کہ انھوں نے برسوں سے کوئی کام نہیں کیا تھا۔ باقاعدہ دار التجربہ میں معائنہ کے بعد معلوم ہوا کہ اُن میں سے کسی کو ٹی بی یا دل کی بیماری یا اسی قسم کی کوئی اور بیماری نہیں ہے۔ ان کی بیماریاں تھیں، بدہضمی، عضلاتی اور دماغی تکلیفیں۔ یہ لوگ تیس برس کی عمر کے بعد ہی بوڑھے ہو گئے تھے۔ غذا کی خرابی اور حیاتین کی کمی ان سب میں مشترک تھی۔ یہ بات اس طرح معلوم ہوئی کہ جب انھیں کوئی خاص حیاتین دی گئی تو وہ علامتیں دور ہو گئیں جو اس حیاتین کے فقدان سے ظہور میں آتی ہیں۔

اس کے بعد برمنگھم کے طبی محققوں نے ان غذا کے ایسے ۱۸۹۳ مریضوں کا مکمل طور پر علاج کرنے کا فیصلہ کیا۔ ان کو ایسی خوراک دی گئی جس میں پروٹین اور قدرتی حیاتین کی بہت کافی مقدار موجود تھی۔ اور اسی کے ساتھ مرکب حیاتین کی بڑی بڑی خوراکیں دی گئیں اور ایسے کیمیادی اجزا بہم پہنچانے کے لیے، جن کا ابھی علم نہیں ہے، مخلوط خمیر اور لیور اکسٹریکٹ بھی دیا۔ یہ نئی سائنس کا بڑا سخت امتحان تھا، لیکن ماہرین غذا کو نمایاں کامیابی حاصل ہوئی۔ تمام مریض پورے طور پر صحت یاب ہو کر اپنے اپنے کاموں پر چلے گئے۔ ان میں کان کھودنے والے تھے، جہاز بنانے والے تھے، فولاد کا کام کرنے والے تھے۔

اور کسان تھے۔ انھیں لوگوں میں ۱۴ نوجوان تھے، جو قبل از وقت بوڑھے اور معذور ہو گئے تھے، لیکن اس غذائی علاج کے بعد اب اتنے قوی، چست اور تن درست ہو گئے اور غیر معینہ مدت تک کے لیے فوج میں بھرتی کر لیے گئے۔

ان مریضوں میں اکثر ایسے تھے، جو اس غذائی علاج کے مرکز میں اس وقت داخل ہوئے تھے جب ڈاکٹروں نے انھیں جواب دے دیا تھا اور یہ کہہ دیا تھا کہ تمھارے مرض ناقابل علاج ہیں۔ ان لوگوں کے کامیاب علاج کے بعد اب اکثر ڈاکٹروں نے خود اپنے مطبوں میں اسی طریقۂ علاج پر عمل شروع کر دیا۔

ان کی نئی قوت و طاقت اس امر کا ثبوت ہے کہ قبل از وقت بڑھاپے کا رخ بدل کر شباب کی مدت کو طول دیا جا سکتا ہے۔

حیاتین کی بڑی بڑی خوراکوں سے یہ عجیب و غریب نتائج کیوں کر پیدا ہوتے ہیں؟ علم کیمیا کا یہ ایک راز ہے۔ گو یہ بات سب ہی مانتے ہیں کہ یہ کیمیائی اجزا جسم کے ہر خلیے کی صحت بخش سرگرمی اور مستعدی کے لیے ناگزیر ہیں۔ مثلاً جگر کے لیے تمام حیاتین ب کی کثیر مقدار ضروری ہے اور خاص طور پر حیاتین کولین کی۔ ۱۹۳۲ء میں ڈاکٹر چارلس بیسٹ آف ٹورنٹو نے چند جانوروں کو کچھ عرصے تک ایسی غذا دی جس میں یہ حیاتین یعنی کولین نہیں تھی۔ ان کے جگر چربی سے بھر گئے اور چربی اس عضو کی سرگرمیوں کی دشمن ہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ان جانوروں کے جگروں اور بعض کے گردوں کو بھی سخت نقصان پہنچ گیا۔ اس کے بعد کولین کی بڑی بڑی خوراکیں دی گئیں۔ اس سے جگر کی چربی تحلیل ہو گئی اور ان میں سے اکثر جانوروں کے جگر اور گردے تن درست ہو گئے۔

نیو یارک کے ڈاکٹر چارلس گلن کنگ کا خیال ہے کہ ڈاکٹر بیسٹ کی دریافت سے بعض اوسط عمر کے مہلک امراض مثلاً دل کا مرض یا گردوں کے روگوں سے محفوظ رہنے کی امید بھی پیدا ہو گئی ہے، اس لیے کہ یہ سب امراض ایک بڑی حد تک جگر میں چربی جمع ہو جانے سے پیدا ہوتے ہیں اور یہ ایک بڑی افسوس ناک بات ہے کہ اکثر غذاؤں میں یہ چربی کو تحلیل کر دینے والی حیاتین کولین بہت ہی کم مقدار میں ہوتی ہے۔ کولین کے استعمال میں یہ خرابی ضرور ہے کہ اس کی ابتدائی خوراکیں بدہضمی پیدا کر دیتی ہیں، لیکن امریکا کی وٹامن کارپوریشن نے اب اس کا تدارک بھی کر دیا ہے۔

ان شفا بخش کامیابیوں سے یہ سوال سامنے آتا ہے کہ ہم کیوں نہ اپنی روزمرہ کی غذا میں حیاتین کی بڑی بڑی خوراکوں کا اضافہ کر دیں۔ بچوں کے معالج برابر چھوٹے چھوٹے بچوں کو حیاتین دے رہے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہے کہ اس دور کے بچے پچھلے دوروں کے بچوں سے کہیں زیادہ تن درست ہوتے ہیں۔ جوانی اور اس کے بعد کے زمانے کے لیے یہی طریق کار کیوں نہ اختیار کیا جائے؟ صرف اس لیے کہ اس طریق کار پر عمل کرنے سے وہ فوائد حاصل نہ ہو سکیں گے، جو متوازن غذا سے حاصل ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ جن میں ڈاکٹر بھی شامل ہیں، کہتے ہیں کہ حیاتین کے فوائد زیادہ تر محض خیالی ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ بعض بوڑھے آدمی اسی اسی برس کی عمر میں اچھے خاصے ہٹے کٹے بنے رہتے ہیں، حالاں کہ انھوں نے کبھی کوئی مرکب حیاتین نہیں استعمال کی، مگر اس دلیل کو پیش کرنے والے یہ بھول جاتے ہیں کہ اس قسم کے بوڑھے آدمی وہ خوش قسمت لوگ ہیں جن کی کیمیاوی ساخت کچھ ایسی واقع ہوئی ہے کہ وہ ایک متوازن غذا سے پورے فوائد حاصل کر لیتے ہیں۔

بعض لوگ اپنے یہاں پلے ہوئے جانوروں کی غذا میں بھی حیاتین، معدنی اجزا اور ہارمون شامل کر دیتے ہیں۔ اس غذا سے ان جانوروں کی تن درستی اور ان کا نشو و نما بہتر ہو جاتا ہے۔ کیا گایوں، کتوں اور مرغیوں وغیرہ کی صحت میں یہ خوش گوار انقلاب ان جانوروں کی خوش خیالی کے سبب سے پیدا ہو گیا! اس سلسلے میں ایک نہایت مفید اور قابل ذکر چیز دودھ کی نئی شکل ہے جو بڑھاپے سے لڑنے والی پروٹین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ علاجی غذاؤں میں دودھ عموماً اس لیے شامل نہیں کیا جاتا کہ اس میں چربی بہت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر اسپائیز نے دودھ میں سے چربی خارج کر کے اسے خشک کر لیا اور اس کی گولیاں بنا دیں۔ یہ دودھ "فوری دودھ" کہلاتا ہے، اس لیے کہ اس کی گولیاں فوراً پانی میں گھل جاتی ہیں۔ دودھ کی ان گولیوں میں پروٹین، حیاتین "ب" اور کیلسیم، یہ تینوں چیزیں کافی مقدار میں ہیں۔

ڈاکٹر اسپائیز صاحب فرماتے ہیں "انسان صرف گولیوں پر زندگی نہیں بسر کر سکتا اور متوازن غذا اور مرکب حیاتین کا استعمال تمام بیماریوں کو دور نہیں رکھ سکتا، ہاں اتنا ضرور ہے کہ متوازن غذا اور مرکب حیاتین جسم کو بیماریوں سے جنگ آزما ہونے اور محفوظ رکھنے میں بڑی مدد دیں گی، کیوں کہ ان سے ہماری بافتوں کو ایک نئی اور دیرپا سالمیت حاصل ہو جاتی ہے۔"

نیو یارک کے ڈاکٹر ہیری بینجامن کہتے ہیں "بڑھاپے کا کوئی علاج نہیں ہے۔ جو لوگ بڑھاپا آنے سے پہلے دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں، صرف وہ بڑھاپے کی زد سے بچ جاتے ہیں، لیکن اب ہم برسوں میں زندگی کا اور زندگی میں برسوں کا اضافہ کر سکتے ہیں۔"

موت انسان کے قبضہ میں!

انسان واقعتاً کب مُردہ کہا جا سکتا ہے؟ یہ ایک نیا سوال ہے کہ طبی سائنس کے نئے جراحتی کارنامے اب "موت کے بعد انسان کے واپس نہ آنے والی کیفیت" پر قابو پا لینے کی امید کرنے لگے ہیں۔

طبی سائنس ایک ایسے مقام کو پہنچ گئی ہے کہ قانون داں اب اپنی کتابوں میں موت کی ایک نئی قانونی تعریف تلاش کرنے لگے ہیں، تاکہ موجودہ اصلاح کو تبدیل کیا جا سکے۔ سرجن معنوی اعتبار سے اب موت کی سرحدیں عبور کر چکے ہیں اور ان کی کوششوں سے دورۂ قلب کے مریض دوبارہ زندہ ہو جاتے ہیں۔ ایک قانون داں نے ابھی حال میں امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کو اپنی یہ رائے دی کہ اگر موت کی تعریف صرف اتنی ہے کہ اس کیفیت میں انسان دوبارہ "واپس" نہیں آتا تو پھر یہ کہنا مناسب ہوگا کہ موت کی ایسی صورت اب انسانی نسل کے حق میں تیزی سے تبدیل ہوتی جا رہی ہے۔

ہوش میں لانے کے طریقے کوئی نئے نہیں ہیں۔ ڈوبے ہوئے لوگوں میں جان ڈالنے کے لیے یہ طریقے عام طور سے استعمال کیے جاتے ہیں۔ امریکہ کے بہت سے شہروں میں صرف ایک بار کے خون سے قلب کے مریضوں کو آکسیجن گیس مہیا کر دی جاتی ہے۔ ایک وہ زمانہ تھا کہ طب مریض کی صرف جان بچا لینے پر مطمئن تھی اور اب اُس نے مردوں کو زندہ کرنا شروع کر دیا ہے۔ اس سلسلہ کا تازہ ترین، بلکہ سب سے اہم واقعہ حال ہی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جریدہ میں شائع ہوا تھا کہ "دورۂ قلب سے مر جانے والے ایک شخص کو بجلی کے ذریعہ ٹھیک کر دیا گیا اور اس کا خاموش و ساکت قلب دوبارہ حرکت کرنے لگا"۔

یہ کارنامہ ہسپتال کے باہر انجام دیا گیا، جس میں کلولینڈ کے کچھ معالجین ڈاکٹر کلاڈ بیک، ڈاکٹر ایلڈن ایکیسر اور ڈاکٹر فرینک ہیری شریک تھے۔ انھوں نے جریدۂ مذکور کو بتایا بھی کہ "دورۂ قلب سے مرنے والے کو زندہ کرنے کا یہ غالباً پہلا واقعہ ہے جو ہسپتال کے باہر ہوا۔ اگر ایسے واقعات کہیں اور ہوئے ہوں تو ان کی اطلاع کا ہم خیر مقدم کریں گے"۔

بے شبہ ایسے ہی کچھ واقعات اور ہوئے ہیں اور یقین کرنا چاہیے کہ آئندہ بھی ہوں گے۔ مثلاً ڈنور کے ایک ۴۶ سالہ ڈاکٹر فریڈرک ہوٹبل اپنے احباب کی ایک محفل میں دورۂ قلب کے اچانک حملہ سے مر گئے، لیکن ان کے دوستوں نے فوراً ان کا سینہ ایک چاقو سے چاک کر کے ان کے دل کی مالش کی اور ڈاکٹر صاحب زندہ ہو گئے۔ یہ دوسری بات ہے کہ دو روز بعد دوبارہ دورہ پڑنے سے وہ بالکل چل بسے۔

ایسا ہی دوسرا واقعہ کلیولینڈ کے اسٹینلی وسینوسکی نام کے ایک ٹکنیشین کے ساتھ ہوا، جو شکاگو کے ایک ہسپتال میں اکسرے کی فلمیں اتارا کرتے تھے۔ اکسرے مشین پر کام کرنے کے دوران ان پر اچانک دورۂ قلب کا حملہ ہوا اور وہ وہیں ڈھیر ہو گئے۔ ایسی حالت میں مریض کو چار منٹ کے اندر ہوش میں لانے کی کوشش کی جائے تو کامیابی ہوتی ہے۔ چنانچہ اس ہسپتال کے ایک ڈاکٹر سی۔ ڈیوڈ براؤن نے فوراً اپنے چاقو سے اسٹینلی کا سینہ چاک کیا۔ اور قلب کی مالش کر کے اس میں تھوڑی گرمی پیدا کی اور پھر پہیہ دار گاڑی پر اُنھیں لٹا کر آپریشن ہال میں لے جایا گیا، جہاں سرجنوں کی دو گھنٹہ تک لگاتار کوشش سے مریض کا دل طبعی طور پر حرکت کرنے لگا۔

تازہ ترین واقعہ جس کا ذکر کلیولینڈ کے سرجنوں نے امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے رسالہ میں کیا ہے، ایک ۶۵ سالہ معلم کا ہے۔ مریض کو دل کی بیماری تھی۔ وہ مُعائنہ کے لیے ہسپتال گئے۔ معائنہ ختم ہونے کے بعد انھوں نے کپڑے پہنے، کمرہ مُعائنہ سے باہر نکلے اور تھوڑی دور چل کر گرے اور وفات پا گئے۔ یہ دن میں بارہ بج کر پچیس منٹ کا واقعہ تھا۔ ڈاکٹروں نے جب ان کی لاش دیکھی تو وہ نیلی پڑ چکی تھی، سانس بند تھا اور نبض بالکل ڈوب چکی تھی۔ ماہرین طب نے فوراً اپنا کام شروع کیا۔ سینہ چاک کر کے مریض کے دل کی مالش کی گئی۔ تمام معلومہ طریقے استعمال

کرنے کے نتیجہ میں ایک بج کر پچیس منٹ پر خاموش پڑا ہوا دل حرکت کرنے لگا۔

گیارہ دن کے علاج کے بعد مریض کو ہسپتال سے رخصت دے دی گئی اور اب وہی ڈاکٹر صاحب، جو مر گئے تھے، باقاعدہ پریکٹس کر رہے ہیں۔ اس کیس میں کامیابی کے بعد ماہر سرجنوں کو یقین ہو کہ وہ ایسے ہی دوسرے مُردوں کو بھی زندہ کر سکیں گے۔ ان سرجنوں کا کہنا ہو کہ دورۂ قلب سے مرنے والوں کو دوبارہ زندہ کرنے کے لیے ضروری ہو کہ مُعالج طب و جراحی کے جدید ترین طریقوں سے واقف ہو۔

یہ ایک نیا مسئلہ ہو، سرجنوں کے لیے اور سرجری اتنی ترقی بھی کر چکی ہو کہ مریض کو آپریشن کی میز پر مار کر دوبارہ زندہ کیا جا سکتا ہو۔ یہ تجربہ دل پر کیا جاتا ہو۔ سرجنوں کو اپنی اس کامیابی پر اطمینان ہو کہ وہ حرکت قلب کو روک کر اسے دوبارہ چلا سکتے ہیں اور اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ حرکت قلب ہی موت و زندگی کا معیار متعین کرتی ہو۔ دل بند ہو جائے تو انسان مر جاتا ہو اور چل پڑے تو زندہ ہو جاتا ہو۔

گذشتہ سال نومبر کے مہینہ میں کلیولینڈ کے کچھ سرجنوں نے پچاس اشخاص پر دل کی حرکت بند کر دینے کا تجربہ کیا تھا۔ ایک گھنٹہ تک انھوں نے دل کو روکے رکھا اور اس کے بعد چلایا تو وہ پچاس اشخاص جیسے اس دنیا میں دوبارہ زندہ واپس آگئے۔ طب و جراحی کی ان کامیابیوں سے یہ امید کی جا سکتی ہو کہ آئندہ مختلف بیماریوں سے مرنے والوں کو دوبارہ زندہ کیا جا سکے گا۔ ابھی ایسے تجربے دو تین افراد پر کامیاب ہوئے ہیں اور کل یقیناً یہ تعداد بڑھے گی۔

تمباکو نوشی پر مختلف خیالات

معاصر "السٹریٹڈ ویکلی آف انڈیا" میں ڈاکٹر پٹیل نے "کیا تمباکو نوشی صحت کے لیے مضر ہے؟" کے عنوان سے ایک مضمون شائع کیا تھا۔ اس پر مختلف اصحاب نے اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ ہم ان خیالات کو اختصار کے ساتھ "ہمدرد صحت" کے ناظرین کے لیے پیش کر رہے ہیں۔ اس مسئلے کے سب پہلوؤں پر غور کرنے کے لیے ان کا مطالعہ مفید اور دلچسپ ثابت ہوگا۔ (ادارہ)

---

۱ - ڈاکٹر پٹیل نے بڑی خوبی سے سگریٹ نوشی کے مضر اثرات پر روشنی ڈالی ہے، لیکن ہمیں اس مسئلے کے عملی پہلو کو بھی دیکھنا چاہیے۔ بے شک تمباکو نوشی صحت کے لیے مضر ہے اور اس کے عادی اس حقیقت سے واقف ہیں۔ اس برائی کو دور کرنے کے لیے ہمیں اس معاملے کی تہ تک پہنچنا پڑیگا۔ میرا ایک دوست اس لیے سگریٹ پیتا ہے کہ سگریٹ سے اس کی شخصیت نمایاں ہو جاتی ہے اور اپنے اس خیال میں وہ حق بجانب معلوم ہوتا ہے۔ نمائندگی کا کام کرنے والے میرے ایک دوست کا کہنا ہے کہ وہ سگریٹ پلا کر دوسروں سے اپنے کام نکالتا ہے اور اس طرح اُسے اپنے مقصد میں کامیابی ہوتی ہے۔

بعض لوگوں کے لیے سگریٹ نوشی ایک خاص موقعے پر ضروری ہو جاتی ہے۔ منھ میں سگریٹ لگا کر وہ زیادہ توجہ سے کام کر سکتے ہیں۔ تمباکو نوشی ہم میں سے بعض لوگوں کی زندگی کا ایک ایسا ضروری جزو بن گئی ہے کہ اُسے قانون کے ذریعہ یا اس کے خلاف پروپگنڈہ کر کے یا اُسے صحت کیلیے مُضر بتا کر دور نہیں کیا جا سکتا۔

۲ - ڈاکٹر پٹیل نے بڑی وضاحت کے ساتھ تمباکو نوشی کی برائیوں پر روشنی ڈالی ہے، لیکن یہ عادت ایک ذہنی دباؤ، فکر اور پریشانی کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے جسے دور کرنے کے لیے انسان سگریٹ کی مدد حاصل کرتا ہے۔

۳ - طبی حکام کو اس مسئلے کے لیے کوئی حل تلاش کرنا ہے۔ ویسے انفرادی اور اجتماعی طور پر ممتاز ڈاکٹر اس کے بارے میں اظہار خیال کرتے رہتے ہیں۔ ایک طبقہ اگر سگریٹ نوشی کو صحت کے لیے مضر قرار دیتا ہے تو دوسرا اس خیال کی سختی سے تردید کر دیتا ہے۔ بے شک ہر چیز کی زیادتی مُضر ہوتی ہے اور تمباکو نوشی بھی اس سے مبرا نہیں ہے، لیکن مناسب موقع پر اور حدود کے اندر رہ کر سگریٹ پینا صحت کے لیے نقصان دہ نہیں ہے۔ اچھا کھانا کھانے کے بعد بلاشک و شبہ لطف کا باعث بن جاتا ہے۔

۴ - مغربی تہذیب کی بہت سی باتوں میں سگریٹ نوشی غالباً سب سے زیادہ قابل اعتراض بات ہے۔ سگریٹ پینے والوں کے لیے "نہ جائے رفتن نہ پائے ماندن" کی سی صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک طرف اسے کینسر کا خطرہ رہتا ہے اور دوسری طرف سگریٹ چھوڑنا اس کے لیے تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ اس بُرائی کو دور کرنے کے لیے قانون نافذ کرنے پر زور دیا جاتا ہے، لیکن کسی عادت کو ختم کرنے کے لیے بھلا کوئی قانون کیا کر سکتا ہے۔ ہمیں خوب معلوم ہے کہ امتناع شراب نوشی سے متعلق قانون کا کیا حشر ہوا۔

۵ - مجھے بچپن سے ہی سگریٹ پینے کا شوق رہا اور ۱۸ سال کی عمر سے میں نے باقاعدہ سگریٹ پینا شروع کر دیا اور اس کے نتیجے میں میری صحت کبھی اچھی نہیں ہو سکی، بلکہ فشار الدم اور لکنت جیسی تکلیف سے دوچار ہونا پڑا۔ اس سے حاصل ہونے والے وہ خوشی کے لمحات یقیناً اس نقصان سے بہت کم ہیں، جو سگریٹ سے حاصل ہوتے ہیں۔ دعوٰی کیا جاتا ہے کہ سگریٹ پینے سے "توجہ" بڑھتی ہے، لیکن یہ بالکل غلط ہے۔ میں اپنے ذاتی تجربے کی بنا پر یہ کہہ سکتا ہوں کہ تمباکو ہر شکل میں بنی نوع انسان کا سب سے بڑا دشمن ہے۔

۶ - یہ بڑے افسوس کی بات ہے کہ آج کے بہت سے طلبا سگریٹ پیتے ہیں۔ یہ عادت ابتدا میں اسکول اور کالج میں پڑتی ہے اور اس کے بعد زندگی بھر کے لیے ایک لعنت بن جاتی ہے۔

۷ - میری عمر اس وقت ۴۶ سال ہے۔ بیس سال کی عمر کے بعد سے میں نے سگریٹ پینی شروع کی۔ دن میں دو پیکٹ پی جاتا ہوں۔ صبح کی چائے سے شروع کرتا ہوں اور رات کو بستر پر لیٹنے کے بعد چھوڑتا ہوں۔ شروع ہی سے صرف ایک قسم کی سگریٹ پیتا ہوں، اس لیے میرا گلا کبھی خراب نہیں ہوا اور نہ پھیپھڑے کی کوئی بیماری مجھے ہوئی۔ اپنے ۲۶ سالہ تجربات کی بنیاد پر میں کہہ سکتا ہوں کہ سگریٹ نوشی اس صورت میں صحت کے لیے

مضر نہیں ہے کہ انسان صرف ایک قسم کی سگریٹ پیے۔ دنیا میں ایسی کون سی چیز ہے جو کثرت استعمال سے صحت کے لیے مضر نہ ہو!

۸ - کینسر کی سائنس ابھی اپنے ابتدائی دور میں ہے اور بقول سر ونسٹن چرچل ابھی تو انتہا کی ابتدا نہیں ہوئی، بلکہ یہ شاید ابتدا کی انتہا ہے۔ امریکا کینسر سوسائٹی نے اپنی تحقیقات سے یہ ثابت کیا ہے کہ سگریٹ نہ پینے والوں کی بہ نسبت ان سگریٹ پینے والوں میں پانچ گنی زیادہ اموات ہوتی ہیں، جو صرف پانچ سگریٹیں دن بھر میں استعمال کرتے ہیں جو صحت کے لیے کم مضر ہے، کیوں کہ دھوئیں کا بہت سا تار فرشی کے پانی میں رہ جاتا ہے۔ ڈاکٹر آیور باش کا کہنا ہے کہ پھیپھڑوں کی بیماری کا انحصار سگریٹ کی روزانہ کی تعداد پر ہوتا ہے۔

۹ - سگریٹ نوشی اگر بند کر دی گئی تو ملک میں سگریٹ کی ان صنعتوں کا کیا حشر ہوگا جن میں ہزاروں لوگ روزگار سے لگے ہوئے ہیں۔ بہتر ہوتا کہ ڈاکٹر پٹیل کچھ اصلاحی طریقے بھی تجویز کرتے۔ روزگار کا مسئلہ بھی صحت کے اس مسئلے سے کچھ کم اہم نہیں اور نہ اس کا کوئی آسان حل ہے۔

۱۰ - طبی رائے کبھی بھی سگریٹ نوشی کے حق میں نہیں رہی ہے اور اب جبکہ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اس سے سرطان ہو جاتا ہے تو تمباکو کی کاشت اور سگریٹ وغیرہ کی تیاری پر بھاری ٹیکس نافذ ہونا چاہیے۔ اس سے اوسط درجے کے ایک آدمی کی سگریٹ نوشی کی عادت میں بڑی کمی آ جائے گی اور اس طرح ملک میں کینسر کے واقعات بھی بہت کم ہو جائیں گے۔

۱۱ - اب جبکہ سگریٹ نوشی ایک فیشن بن گئی ہے، اس پر کوئی پابندی لگانا رائے عامہ کے خلاف ہوگا۔ پروپگنڈہ اور انسان سے اپیل کے ذریعہ ہی اس بری عادت پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

۱۲ - سگریٹ نوشوں کے لیے ڈاکٹر پٹیل کی نصیحت بلا شک و شبہ قابل قدر ہے، لیکن سگریٹ نوشی پر کوئی قانون نافذ کرنا مناسب نہیں۔ ایسا اقدام ایک شہری کے جمہوری حقوق کے منافی ہوگا۔

۱۳ - یہ جانتے ہوئے کہ سگریٹ صحت کیلیے مضر ہے، لوگ سگریٹ نوشی کی عادت سے باز نہیں آتے۔ اس عادت سے خون کی رگیں تنگ ہو جاتی ہیں جس سے بلڈ پریشر کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے اور خون کی رگیں تنگ ہو جانے سے انسان کی بینائی بھی کمزور ہو سکتی ہے۔

لوگوں کو سگریٹ نوشی کے مضر اثرات سے مزید آگاہ کرنا چاہیے۔ افسوس کی بات ہے کہ مناسب رہنمائی نہ ہونے کے نتیجے میں اتنے لوگ، جن میں طالب علم اور بچے بھی شامل ہوتے ہیں، اس بری عادت کے شکار ہو جاتے ہیں۔

۱۴ - بدقسمتی سے اس غریب ملک میں سگریٹ نوشی ایک فیشن بن گئی ہے اور بچے بھی تمباکو پینے لگے ہیں۔ جہاں سگریٹ زیادہ پی جا رہی ہے، وہاں کینسر کے واقعات زیادہ ہو رہے ہیں۔ جو لوگ شروع میں اعتدال کے ساتھ سگریٹ پیتے ہیں وہ بعد میں لگاتار پینے لگتے ہیں اس عادت سے بچنے کیلیے وہ "چیونگ گم" استعمال کر سکتے ہیں اور اب جبکہ یہ اعلان ہو چکا ہے کہ سگریٹ نوشی کینسر کا باعث بن سکتی ہے، بہت سے لوگ سگریٹ کو ہاتھ لگانے سے پہلے یقیناً اس کے نقصانات پر بھی غور کر لیں گے۔

دنیا کا امیر ترین ملک لیکن ایک بیمار قوم

امریکا میں پرانی بیماریوں سے پیدا شدہ صورت حال کا جائزہ لینے والوں کا کہنا ہے کہ جب تک اپاہج بنا دینے والی بیماریوں کو بالکل روک نہیں لیا جاتا، ملک کے ۲۰ فیصدی کمزور اور معذور لوگ باقی ۸۰ فی صدی آبادی کو بھی سنہ ۱۹۸۰ء تک ایسا ہی کر دیں گے۔ امریکا کے سرکردہ صحتیاتی ادارے کئی مہلک اور معذور کر دینے والی بیماریوں، مثلاً سرطان، مرض قلب، ذیابیطس، خون کی رگوں کی بیماریوں، دق اور اُنکھ کی پتلی پھیل جانے کی بیماری کے سدِّ باب کے لیے اپنے آپ کو منظم کر رہے ہیں۔ ان اداروں کو ان حادثوں سے بھی سخت تشویش ہو گئی ہے، جو ہر سال ہزاروں امریکیوں کو بے کار و ناکارہ بنا دیتے ہیں اور اسی لیے وہ حادثوں کو بھی اپنے ملک کا سب سے بڑا دشمن سمجھنے لگے ہیں۔

امریکی محکمہ صحت عامہ کے شعبۂ امراض کہنہ کے بڑے افسر ڈاکٹر پال پیٹرسن کا کہنا ہے کہ ماضی میں امریکا کے صحتیاتی ادارے چھوت دار بیماریوں کے خلاف انسدادی مہموں میں مصروف تھے اور اب وہ دوسری بیماریوں کے سدِّ باب کی تدبیریں تلاش کر رہے ہیں۔ امریکن ہاسپٹل ایسوسی ایشن اور امریکن پبلک ویلفیر ایسوسی ایشن نے ایک کمیشن کی شکل میں کام شروع کر دیا ہے۔ اس کمیشن کا کہنا ہے کہ بعض کتنے بیمار اور معذور ہوتے ہوئے بھی حقائق کو تسلیم کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتے اور اپنے ملک و قوم کے لیے ایک زبردست مسئلہ بنے ہوئے ہیں۔ تقریباً ۳۰ لاکھ امریکن اس وقت ایسے ہیں، جو کوئی کام نہیں کر سکتے اور اپنے ملک پر ایک بار بنے ہوئے ہیں۔

ڈاکٹر پیٹرسن نے موجودہ صورت حال پر تبصرہ کرتے ہوئے بتایا کہ سنہ ۱۹۶۰ء سے لے کر ۱۹۷۰ء تک امریکا میں ۶۵ سال اور اس سے زاید عمر کے لوگوں کی تعداد پہلی سے زیادہ ہی ہو گئی ہے اور ایسے لوگ ملک کی ۱۰ فی صدی آبادی بناتے ہیں۔ اندیشہ ہے کہ سنہ ۱۹۸۰ء تک یہ تعداد دو کروڑ دس لاکھ ہو جائے گی۔ ملک میں ۶۵ سال سے زاید عمر کے لوگوں کی تعداد اس وقت ستر لاکھ ہے اور سنہ ۲۰۰۰ء تک یہ تعداد ایک کروڑ چالیس لاکھ تک پہنچ سکتی ہے۔

امریکا کا ہر ایک صحتیاتی ادارہ اپنے نقطۂ نظر سے موجودہ صورت حال کا جائزہ لے رہا ہے اور امریکن ہاسپٹل ایسوسی ایشن کا کہنا ہے کہ پرانی بیماریوں میں مبتلا مذکورہ بالا لاکھ امریکیوں کی بحالی میں کوئی ٹھوس کام کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ملک کے موجودہ ۷،۰۰۰ ۔ ۶۹ اسپتالوں میں توسیع کی جائے، تاکہ ان لوگوں کا مناسب طور پر علاج کرنے کے بعد انھیں کوئی کام کرنے کے قابل بنایا جائے۔

النیائس یونیورسٹی کے ڈاکٹر اے۔ سی۔ آئیوی کا بیان ہے کہ امریکا کا ہر پانچواں باشندہ کسی پرانے مرض میں مبتلا ہے یا مستقل طور پر معذور ہو چکا ہے۔ اپنے اس بیان کی مزید وضاحت کرتے ہوئے ڈاکٹر موصوف نے بتایا کہ امریکا اس وقت تقریباً چالیس لاکھ اپاہجوں میں ۱۵ سال سے لے کر ۶۵ سال کی عمر تک کے لوگ شامل ہیں، جو اگر اپاہج نہ ہوتے تو ملک کی تعمیر و ترقی میں ضرور حصہ لے سکتے۔ اس سے زیادہ تشویش کی بات یہ ہے کہ امریکا میں سالانہ دو لاکھ پچاس ہزار اپاہجوں کا اضافہ ہو رہا ہے اور ڈاکٹر آئیوی کے بیان کے بموجب اس اضافہ میں سب سے بڑا حصہ ان حادثوں کا ہے جو بھاری تعداد میں روزانہ امریکا میں ہوتے رہتے ہیں۔ انھوں نے بتایا کہ دوسری عالم گیر جنگ کے دوران چار سال کے عرصے میں امریکی افواج کے صرف دو لاکھ ۷۰ ہزار سپاہی اپاہج و معذور ہوئے، لیکن شہری آبادی میں تو یہ تعداد بڑی تشویش ناک رفتار سے بڑھ رہی ہے۔ جنگ کے اُن چار برسوں میں یہ تعداد بارہ لاکھ پچاس ہزار تک پہنچ چکی تھی۔

معذور بچوں اور بالغوں کی نیشنل سوسائٹی سے خطاب کرتے ہوئے ڈاکٹر آئیوی نے کہا کہ اب دق اور ہڈی کی دوسری بیماریوں سے کسی کو اپاہج نہیں بننا چاہیے کیوں کہ اب طبی سائنس نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ ان بیماریوں کو روکا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے پیشین گوئی کی کہ ”سفاید انسدادی علاج اس مہم میں ایک اہم رول ادا کرے گا“:

مشیگن محکمۂ صحت کے ڈاکٹر جان کو آن بھی ”انسدادی علاج اختیار“ کیے جانے کے حق میں ہیں۔ ڈاکٹر موصوف نے یہ بتاتے ہوئے کہ ان کے علاقے کی آبادی کا پانچواں حصہ بھی پرانی بیماریوں میں مبتلا ہے، کہا ہے کہ موجودہ دور کی مہلک اور اپاہج بنا دینے والی بیماریوں کو ختم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان کی زیادہ سے زیادہ خبر گیری کی جائے اور فیملی ڈاکٹر اپنے مریضوں کی صحت و زندگی پر زیادہ سے زیادہ توجہ دے: ڈاکٹر کو آن کے خیال میں موت کے دس اسباب میں سے سات پرانی بیماریوں سے تعلق رکھتے ہیں۔ امریکا میں ہر سال تقریباً ۲۶ ہزار اپاہجوں کو کام کرنے کے قابل

بنا دیا جاتا ہو لیکن اس مہم کے سربراہوں کا کہنا ہو کہ یہ تعداد سالانہ دو لاکھ پچاس ہزار رہنی چاہیے، تاکہ حادثوں اور پرانی بیماریوں کی موجودہ زیادتی کا مقابلہ کیا جاسکے اور ملک کو انسانی محنت کا زیادہ نقصان نہ ہو۔

ڈاکٹر کوژان نے بتایا کہ پرانی بیماریوں سے اپاہج ہو جانے والوں میں ۵۰ فی صد ۶۵ سال سے کم عمر کے لوگ ہیں اور اس لحاظ سے ملک کو ہر سال ایک ارب انسانی محنت کے دنوں کا نقصان ہو رہا ہو۔ موصوف نے یہ امید ظاہر کی کہ انسانی علاج کے ذریعے اس نقصان کو بڑھنے سے روکا جاسکتا ہو بشرطیکہ تمام طبی انجمنیں مل کر اس کام کو شروع کریں اور اس بھلائے ہوئے طریقۂ علاج کی اہمیت کو سمجھیں، کیوں کہ اکثر پرانی بیماریاں غیر متوازن طرزِ زندگی اور عادتوں کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

آپ کے سوالات اور ان کے جوابات

سوال: شادی کے لیے کتنی عمر ہونی چاہیے اور کیا شادی کا خیال سرمایہ کے بغیر نہیں کرنا چاہیے؟

جواب: جن ماہرینِ نفسیات نے اس مسئلے کا مطالعہ کیا ہے، ان کی یہ رائے ہے کہ شادی کے وقت دُلھا دُلہن کی عمر پر اُن کی آپس کی زندگی کی کامیابی یا ناکامی کا انحصار نہیں ہوتا۔ اس میں شک نہیں کہ معاشی طور پر ان کے حالات کا اچھا ہونا اہمیت رکھتا ہے۔ اگرچہ اس کو بھی زیادہ اہمیت دینے کی ضرورت نہیں کیونکہ اصل میں سب سے زیادہ اہم چیز یہ ہے کہ شوہر اس قابل ہو کہ گھر چلانے کے لیے کوئی مستقل روزگار بھی رکھتا ہو یا رکھنے کی اہلیت رکھتا ہو۔

اس کا مقصد یہ نہیں ہے کہ گھر بنانے کے لیے معاشی حالات کے بہتر ہونے کی جتنی ضرورت ہے، اس کی طرف سے بے توجہی کی ترغیب دی جا رہی ہے، بلکہ یہ مفروضہ درست ہے کہ ایک کم سے کم حد ایسی ہوتی ہے، جس کے بعد معاشی طور پر شادی کرنا اگر ناممکن نہیں تو نامناسب ضرور ہوتا ہے کیوں کہ ایک جوڑے کو گھر چلانے کے لیے چند ابتدائی اور اہم ضروریات پوری کرنی ہوتی ہیں۔ اس کے برعکس ان کا آپس کا تعاون ہی گھر چلانے اور اس کی بہتری کیلیے انھیں ایک مشترک مقصد دے دیتا ہے جس کیلیے یکساں طور پر کوشش کر کے وہ کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

سوال: مسلسل مطالعے سے انتشار کی کیفیت کس طرح دُور کی جا سکتی ہے؟

جواب: اس کا مطلب یہ ہے کہ مطالعہ دماغی صلاحیت سے زیادہ کیا جا رہا ہے۔ پانچ گھنٹے کے مسلسل مطالعے کے بعد دماغ کو آرام، نیند یا تبدیلی کار کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے جسم کی فطری ضروریات کی طرف سے عدم توجہی برتنا مناسب نہیں ہے اور حسب خواہش ایسے موقع پر مطالعہ ختم کر کے سو جانا چاہیے یا کسی اور دلچسپ مشغلے سے جی بہلانا چاہیے۔

سوال: ہمیں یادداشت کیوں رہتی ہے؟

جواب: کوئی تجربہ دماغ میں ایک اثر چھوڑ جاتا ہے، جس کو یادداشت کا نشان کہا جاتا ہے جتنی مرتبہ یہ تجربہ دماغ تک پہنچتا ہے اتنا ہی یہ نشان گہرا ہو جاتا ہے یہاں تک کہ دماغ میں یہ اپنی جگہ مستقل کر لیتا ہے۔ اس قسم کی یادداشت اکثر زندگی بھر نہیں جاتی۔

سوال: انسان کی زندگی پر وراثت اور ماحول میں سے سب سے زیادہ اثر کس چیز کا پڑتا ہے؟

جواب: اس میں انسان کی خصوصیات کے مطابق اثرات ہوتے ہیں مثلاً کسی شخص کی آنکھوں کا رنگ موروثی ہوتا ہے۔ اس کے برعکس کسی شخص کی زبان پر ماحول کا اثر ہوتا ہے، تاہم انسان کی زندگی میں زیادہ تر وراثت اور ماحول دونوں مل کر اثر کرتے ہیں۔ مثلاً جسمانی ساخت پر وراثت کا اثر ہوتا ہے لیکن ماحول اسے بھی بچپن کی بیماری، حادثات، کسرت اور غذا وغیرہ کے ذریعے متاثر کر دیتا ہے۔

سوال: کیا لوگ عموماً نصیحت کو پسند نہیں کرتے؟

جواب: جی ہاں، لوگ عموماً نصیحت سے بچتے ہیں۔ ہمیں دوسروں کے مشورہ کی اس وقت ضرورت پیش آتی ہے جب ذاتی پریشانیاں ذہن پر مسلط ہوں، لیکن ہمارے اندر ایک شدید ضرورت یہ بھی موجود ہے کہ فکر سے محفوظ رہیں اور یہ ضرورت ہمیں مجبور کرتی ہے کہ ہم اپنے مسائل کا تذکرہ دوسروں سے نہ کریں کیوں کہ تذکرہ کی وجہ سے ہماری پریشانیاں شعور میں آجاتی ہیں اور ان میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر یہ خیال حد سے بڑھ جائے تو بچنے کی یہ خواہش دماغ میں ایسی کیفیت پیدا کر دیتی ہے کہ ہم پریشانیوں کے وجود ہی کے منکر ہو جاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ذہنی صلاحیتیں گھٹ کر رہ جاتی ہیں۔

سوال: کیا بچوں کے شرمیلے پن کا علاج ہو سکتا ہے؟

جواب: جب بچے بہت ہی زیادہ شرمیلے ہوں اُن کے متعلق تو ضرور کسی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے، لیکن سب ہی شرمیلے بچوں کو سوسائٹی کے ناقابل سمجھ لینا غلطی ہے۔ انسٹی ٹیوٹ آف سائیکو اینالیسس شکاگو کی ماہر نفسیات ڈاکٹر ہیلن روس کا کہنا ہے کہ "سوسائٹی میں آگے بڑھنے والوں کے ساتھ ساتھ ایسے لوگوں کی بھی ضرورت ہے، جو خاموش ہو کر سوچ بچار کرنے والے اور تعمیری خیالات رکھنے والے ہوں۔ شرمیلے پن کے مقابلے کی وجہ سے یہ اندیشہ ہو گیا ہے کہ کہیں ہم ہر بچے کی اس انفرادی خصوصیت کو نہ کھو دیں جو اس کی بنیادی قیمت ہے۔"

خواتین کے لیے

باورچی خانے میں افزائشِ حسن کا سامان

ہم میں کتنی ایسی بہنیں ہیں جنھوں نے کبھی یہ سوچا ہو کہ باورچی خانہ بھی افزائشِ حسن کی جگہ ہو سکتا ہے۔ ہمیں ایک تو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ حسن دراصل باورچی خانے ہی کی پیداوار ہے۔ ان تمام تازہ اور اچھے کھانوں کی جو ہم کنبے بھر کو یہاں سے مہیا کرتے ہیں۔ پھل اور سبزیاں قوت بخشتی ہیں۔ تازہ دودھ، انڈے، مچھلی یا گوشت سے یہ قوت قائم رہتی ہے۔ کونپلوں والے سالم اناج سے اعصاب کو سکون حاصل ہوتا ہے چکنائی سے گرمی قائم رہتی ہے۔ رقیق غذاؤں سے نظامِ جسمانی کی صفائی ہوتی ہے اور چٹنی چاٹ چہ چٹپٹی رکھتی ہے۔ بنیاد تو دراصل یہی ہے، لیکن نعمت خانے میں خاص افزائشِ حسن کے لیے کچھ اور بھی جادو ہے جسے یہاں بتانا مقصود ہے۔

چہرے کی صفائی اور تازگی کے لیے ایک انڈا توڑ کر اس کی زردی اور سفیدی علیحدہ علیحدہ کر لیجیے۔ پھر سفیدی کو سارے چہرے پر مل کر خشک ہو جانے دیجیے۔ اس کے بعد زردی کو پھینٹ کر چہرے پر مل لیجیے، خشک ہونے پر دھو ڈالیے۔ پھر تازگی دیکھیے "سنگھار خانے" کے پچیس روپوں کے بجائے باورچی خانے کے صرف ایک انڈے سے!

ہاتھوں کی نرمی کے لیے دسترخوان پر بچا ہوا آلو لے کر مل لیجیے۔ ذرا سی دیر میں نرمی کے علاوہ ان کا رنگ بھی کھل جائیگا۔

چہرے کے مسامات بھرنے کے لیے منہ دھو کر ککڑی کا ایک ٹکڑا چہرے پر مل لیجیے۔ کچھ دیر کے بعد آپ کے چہرے کی جلد کی کیفیت بدل جائے گی۔

آنکھوں کے لیے روئی کے دو پھاہے ٹھنڈی چائے میں تر کر لیجیے۔ لیٹتے وقت دس منٹ کے لیے ان کو آنکھوں پر رکھ لیجیے، پھر دیکھیے تھکن اور باریک کام کرنے کی وجہ سے جو زردہ پڑا ہوگا، آنکھوں سے سب دور ہو جائے گا۔

دانتوں کیلیے برش پر قدرے کھانے کا سوڈا لگا لیجیے پان کھانے کے بعد دانتوں کی تمام سرخی صاف ہو کر دانت موتیوں کی طرح دمکنے لگیں گے۔ جسم کی جلد کو مخمل کی طرح نرم کرنے کیلیے جسم پر پانی بہاتے وقت کچھ اسٹارچ مل لیا کیجیے۔ کافی ہے۔

سر کی خشکی کیلیے لیموں کے رس کی مالش کر کے دھو ڈالیے۔

ہلکے رنگ کے بالوں کیلیے لیموں کا رس اور سیاہ گہرے رنگ کے بالوں کیلیے سرکہ، سکے صابن سے شامپو کے بعد، بہترین چیزیں ہیں۔

بالوں کے روکھے پن کے لیے تیل سب سے اچھی چیز ہے۔ اس میں کچھ وقت تو لگتا ہے لیکن نتیجہ نہایت خوش نما بالوں کی شکل میں نمودار ہوگا۔

پہلے بالوں میں اچھی طرح روغن زیتون ملیے۔ پھر گرم پانی میں تولیہ تر کر کے نچوڑ ڈالیے اور سر پر لپیٹ لیجیے۔ ٹھنڈا ہو جانے پر تولیے کو کھول لیجیے اور سر پر خشک کپڑا لپیٹ لیجیے۔ تکیے کی حفاظت کر کے رات کو اسی طرح سو جائیے۔ صبح کو تین بار شامپو کیجیے اور بعد میں لیموں یا سرکے کو گرم پانی میں ملا کر بالوں کو دھو ڈالیے۔

بچوں کے متعلق

ماں باپ اور بچّہ

ماں اور بچّے کے تعلقات پر بارہا لکھا جا چکا ہے اور محققین نے اسکی اہمیت پر روشنی ڈالنے میں ابھی کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی، کیوں کہ بچّے کی پرورش ماں کی آغوش سے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ غذا، دیکھ بھال اور تحفظ جیسی چیزیں تو اسے نسبتاً آسانی میں مل سکتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ اسکے والدین ہی یہ کام کریں لیکن اُن سب سے ضروری اور اہم چیز اُس کے لیے رُوحانی تسکین ہوتی ہے، جو اُسے صرف ماں یا ماں جیسی کسی دوسری شخصیت سے ہی مل سکتی ہے۔ ابتدائی چار سال ایک بچّے کی زندگی کے لیے بہت اہم ہوتے ہیں، کیوں کہ یہی وہ زمانہ ہوتا ہے جس میں ایک بچّے کو دُودھ اور تحفظ کے علاوہ مادرانہ شفقت اور پیار کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔ یہی وہ دور ہوتا ہے جس کے متعلق ماہر نفسیات سگمنڈ فرائڈ کا یہ خیال ہے کہ "پانچ سال کی عمر کے بعد بچّہ موڑا نہیں جاسکتا، البتّہ والدین کی کوششیں اُسے توڑ سکتی ہیں۔ اور جب کوئی چیز ٹوٹ جاتی ہے تو اسکے جوڑنے کے نشان کو آپ مٹا نہیں سکتے۔

کسی بچّے کو اگر ماں کا پیار نہیں ملتا تو اس کے اندر احساسِ محرومی پیدا ہو جاتا ہے، تو اس سے نہ صرف اس کی ذہنی نشو و نما کو نقصان پہنچ سکتا ہے، بلکہ زندگی بھر وہ اپنے آپ کو زندگی کی حقیقی مسرت سے محروم سمجھے گا اور ہو سکتا ہے کہ اس احساس کے نتیجے میں وہ کسی کو اپنا دوست نہ سمجھے اور نہ کسی کے ساتھ کوئی تعلق قائم کرے۔ یتیم اور معذور بچّے جو حقیقی مسرت سے محروم رہتے ہیں، عموماً گلے اور پیٹ کی خرابیوں میں مبتلا دیکھے گئے ہیں، سبب نفسیاتی ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ ایک دو سالہ بچّہ جس نے چند دن اگر اسپتال میں گزارے ہوں تو شدید جذباتی انتشار میں مبتلا ہو جائے گا اور اس انتشار کی وجہ سے عین ممکن ہے کہ وہ کسی کو اپنا ہمدرد نہ سمجھے۔

یہ صحیح ہے کہ چھوٹے بچّے کی دیکھ بھال کے بہت سے طریقے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ کوئی طریقہ جو بچّے کے لیے مفید ثابت ہوا ہو دوسرے کے لیے ایسا نہ ہو، پھر بھی بچّے کو ذہنی طور پر تن درست بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اس کے اندر احساسِ تحفظ پیدا کیا جائے اور اس کے ساتھ ساتھ اسے یہ بھی احساس دلایا جانا ہے کہ اسے اپنی ماں کا پیار مل رہا ہے۔ اس سلسلے میں بہبودِ اطفال کی پیرس کانفرنس منعقدہ ۱۹۵۰ء سے متعلق یونسکو کی شائع کردہ رپورٹ

کی اس رائے سے اتفاق کرنا پڑے گا کہ "خوشی محرومی سے، پیار نفرت سے اور نرمی سختی سے بہتر ہے"۔ اسی لیے ماں کا یہ فرض ہو جاتا ہے کہ وہ نہ صرف بچّے کی صحت کا خیال رکھے، بلکہ اسے کسی بات سے خوف زدہ نہ ہونے دے اور نہ اس کے اندر کوئی احساسِ محرومی پیدا ہونے دے۔

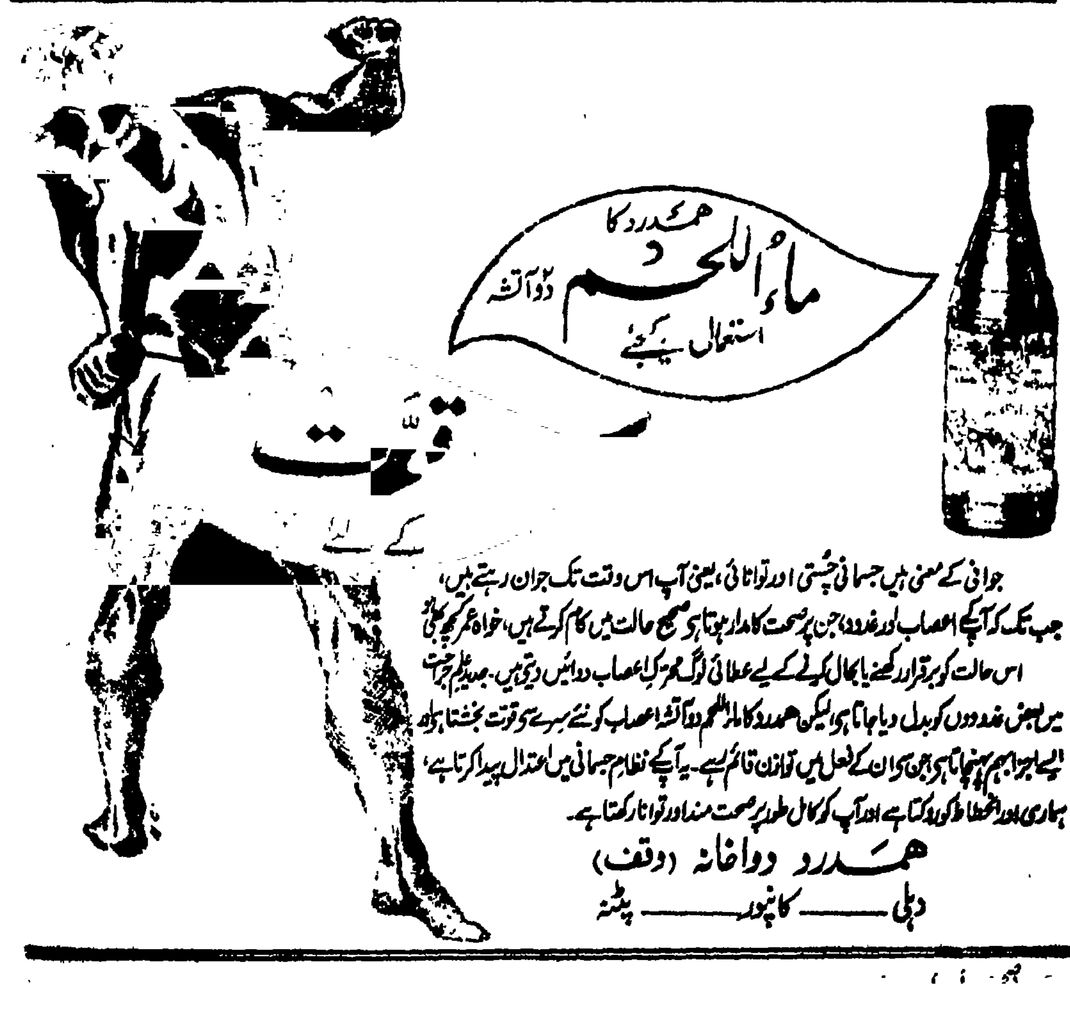
ماں کے ساتھ ساتھ باپ بھی بچّے کی زندگی میں ایک اہم رول ادا کرتا ہے، لیکن اکثر باپ اپنی ذمہ داریاں انجام دینے سے راہ فرار اختیار کرنے لگتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ ان کا کام تو صرف کمانا اور گھر کا خرچ چلانا ہے، لیکن کوئی بھی سمجھ دار آدمی اس حقیقت سے انکار نہیں کر سکتا کہ بچّہ ماں اور باپ دونوں کا ہی ہوتا ہے، اس لیے کیا یہ ثابت نہیں ہوتا کہ ایک بچّے کے لیے ماں اور باپ دونوں پر ہی مساوی ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں۔ باپ چونکہ صاحبِ خانہ ہوتا ہے، اس لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ کو گھر میں ایک مثالی انسان بنا کر پیش کرے، کیوں کہ اگر وہ گندا رہتا ہے یا بہت جھگڑالو اور غصیلے مزاج کا ہے تو بچّے میں بھی یہ خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ مشہور ہے کہ "بچّہ اپنے بزرگوں کی تقلید کرتا ہے"۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچّے پر ماں کی گہری توجہ ایک جذباتی اور غصیلے باپ کو اس غلط فہمی میں مبتلا کر دیتی ہے کہ گھر میں اس کی کوئی اہمیت نہیں رہی، حالاں کہ بات یہ نہیں ہوتی۔ تعجب ہوتا ہے ان باپوں کو دیکھ کر جو بچّوں کے ساتھ کھیل کود کر اپنا دل بہلا لیتے ہیں، لیکن ان کی پرورش کی ذمہ داری نہیں لینا چاہتے۔

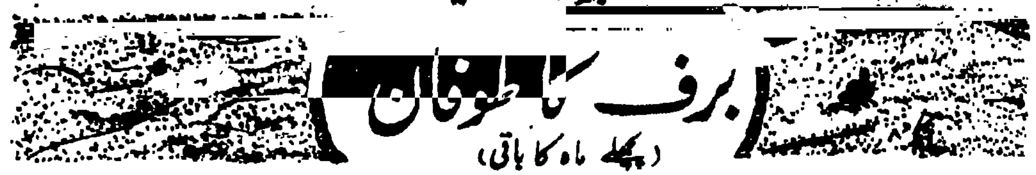
عموماً ہوتا یہ ہے کہ شوہر بیوی کو اپنی پوری تنخواہ یا گھر کے اخراجات کے لحاظ سے کوئی رقم اسے دے دیتا ہے اور پھر مہینہ بھر کے لیے بے فکر ہو جاتا ہے، لیکن اس طریقۂ زندگی سے جو نتائج برآمد ہوتے ہیں، ان کا اندازہ کرنا کوئی مشکل بات نہیں ہے۔ بہتر طریقہ تو یہی ہے کہ میاں بیوی مل کر گھر کے اخراجات متعین کریں اور پھر اسی لحاظ سے اپنی آمدنی صرف کریں۔ اس سے پہلا اہم فائدہ یہ ہوگا کہ گھر میں مالی تنگی نہیں پیدا ہوگی، جو عموماً بچّے کی پرورش اور تعلیم و تربیت پر اثر انداز ہوتی ہے اور دوسرا فائدہ یہ ہوگا کہ ازدواجی تعلقات اور استوار ہو جائیں گے۔ بچّے اپنے والدین کے ازدواجی تعلقات کی عکاسی کرتا

ہو۔ اگر اسکے ماں باپ کے درمیان اختلاف رہتا ہو اور وہ کسی وجہ سے آپس میں لڑتے رہتے ہیں، تو ظاہر ہو کہ بچے پر اس کا کوئی اچھا اثر نہیں پڑیگا۔ اس لیے کہتے ہیں کہ جو بچے والدین کے کشیدہ تعلقات کے تحت پرورش پاتے ہیں، وہ گمراہ، چڑچڑے اور غیر مستقل مزاج ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے بارے میں یہ بھی مشہور ہو کہ والدین کے سگڑ (؟) کران کا جنسی شعور تیزی سے بیدار ہونے لگتا ہو اور جوں جوں سن بلوغ کا زمانہ قریب آجاتا ہو وہ جنس مخالف کے ساتھ اپنے تعلق کی نسبت شدت سے سوچنے لگتے ہیں۔ یہ بات ان بچوں میں زیادہ دیکھنے میں آتی ہو، جو تنگ اور چھوٹے گھروں میں پرورش پاتے ہیں، جہاں زوجین کے صنفی تعلقات، بچے سے چھپے نہیں رہ سکتے۔ اس لیے کسی بچے کو جنسی مشغلے میں مصروف دیکھ کر آپ اسے پیٹ دیتے ہیں یا اسے کوئی دوسری سزا دیتے ہیں تو یہ مسئلے کا کوئی حل نہیں ہوا، کیونکہ ایسی سزائیں اسے ضدی بنا دیں گی۔ والدین کا یہ فرض ہو کہ وہ بچے کو صحت مندانہ طریقوں سے جنسی کج روی سے بچائیں، کیوں کہ بقول کسے، عنفوانِ شباب زندگی کا وہ نازک دور ہوتا ہو، جہاں سے لغزشوں کی ابتدا ہوتی ہو۔ فرائڈ کے نظریات کی ایک کڑی یہ ہو کہ لڑکے کو عموماً ماں سے اور لڑکی کو باپ سے رغبت ہوتی ہو۔ اگرچہ یہ ایک اختلافی نظریہ ہو، تاہم اس کے ماننے والے بھی بہت ہیں۔ باپ اور بیٹے کے درمیان بعض گھروں میں جو کشیدگی نظر آتی ہو، اس سے فرائڈ کے اس نظریے کو کافی تقویت ملتی ہو، اس لیے ایک باپ کا یہ فرض ہو جاتا ہو کہ وہ ماں کے ساتھ بچے کے تعلق کی راہ میں اپنے آپ کو رقیب بنا کر پیش نہ کرے، بلکہ اپنی شفقت اور محبت سے بچے کا اعتماد حاصل کرنے کی کوشش کرے۔ جب اس طرح باپ کے ساتھ بھی بچے کا ایک ذہنی رشتہ قائم ہو جائے گا تو گھر کی فضا یقیناً اور خوش گوار ہو جائے گی۔



بچوں کے لیے



برف کا طوفان

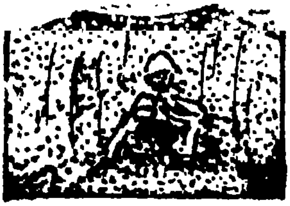
(پچھلے ماہ کا باقی)

(مولوی محمد حسین حسان۔ جامعہ نگر دہلی)

پر اب دھیرے دھیرے امتیاز میاں کو بھی تھکن نے آ دبایا۔ بھلا سوچو تو، پیٹھ پر نسیم میاں لدے ہوئے اور نیچے راستے پر برف کی موٹی تہہ۔ تمہیں برف پر چلنے کا اتفاق ہوا ہے تو اندازہ ہوگا کہ نرم نرم برف پر چلنا کیسا دوبھر ہوتا ہے۔ غرض ان دُہری مصیبتوں کا وہ زیادہ دیر تک مقابلہ نہ کر سکے۔ نسیم میاں کو نیچے اُتارا۔ خود بھی تھکن سے چور وہیں بیٹھ گیا۔ برف کے گالے اب تیزی، بہت تیزی سے گرنے لگے تھے۔ ایسا لگتا تھا، جیسے چاروں طرف سفید پردے کی آڑ کرلی گئی ہو۔ سامنے کی ہر چیز نظروں سے اوجھل ہوگئی تھی۔

امتیاز بھی نسیم کے پاس ہی ایک طرف کو پڑ گیا اور اس سے کہنے لگا، ابھی تھوڑی دیر میں برف کا طوفان تھم جائے گا، پھر آگے چلیں گے!

مگر گھنٹوں پر گھنٹے گزرتے چلے گئے اور برف تھا کہ اسی تیزی سے گرتا رہا۔ ننھے نسیم کو نیند ستانے لگی اور اُس نے امتیاز کے کاندھے پر سر رکھ کر آنکھیں میچ لیں۔



برف کے گالے ان دونوں کو ڈھک لیتے مگر امتیاز انھیں برابر ہٹاتا رہا وہ بڑی بے چینی سے انتظار کر رہا تھا کہ طوفان اب تھمے، مگر توبہ کیجیے، وہ تو برابر بڑھ ہی رہا تھا۔ اسے اب کچھ نااُمیدی سی ہونے لگی۔ ایک نامعلوم ڈر ایک ہول سا اس کے دل میں سما رہا تھا۔ اس بےبسی کے عالم میں اس کی آنکھوں سے بےاختیار آنسو نکلنے لگے۔ اب ٹھنڈ بھی آہستہ آہستہ اس کے کپڑوں میں گھستی جا رہی تھی اور وہ کپکپا رہا تھا۔ تھکن کی وجہ سے نیند الگ اس پر حملہ کر رہی تھی۔ اس نے دیر تک اس کا مقابلہ کیا۔ پھر اس نے سوچا ایک جھپکی لے ہی لوں۔ تازہ دم ہو جاؤں گا۔ نسیم اب تک اس کے کاندھے پر سَر رکھے سو رہا تھا۔ امتیاز نے سر کے نیچے ہاتھ رکھ لیا۔ آنکھیں بند کرلیں اور دیکھتے دیکھتے گہری نیند سو گیا۔ برف کا پاؤڈر اب ان دونوں پر بکھر رہا تھا۔ اب اسے کوئی ہٹانے والا نہیں تھا۔ ہوتے ہوتے شام کا دُھندلکا چھا گیا اور اندھیرے نے سارے منظر کو ڈھک لیا۔

اِدھر گھر کا حال سنو! امی کو جوں ہی طوفان کا اندازہ ہوا، انھوں نے کھڑکی میں سے اس پہاڑی پر نظر دوڑائی، جہاں بچے برف گاڑی پر کھیل رہے تھے۔ وہاں یہ دونوں نظر نہ آئے۔ امتیاز کے ابا باہر بیٹھک میں بیٹھے تھے۔ امی نے ان سے پچھوایا کہ یہ دونوں بھائی کہاں ہیں؟ امتیاز کے ابا فوراً گھر میں آئے اور بولے، "مجھے بالکل خبر نہیں"

امتیاز کی امی نے اپنے دل کو اطمینان دلانے کی کوشش کی پر نہ جانے کیوں، ان دونوں کے

قدم پہاڑی کی طرف تیزی سے اُٹھ رہے تھے! پہاڑی پر پہنچے تو خالی گاڑی کھڑی تھی۔ پچھلے والوں کا دُور دُور تک پتہ نہ تھا۔ یہ گاڑی برف سے چھپ گئی تھی۔ اب تو ان لوگوں کی گھبراہٹ اور بے قراری چھپائے نہ چھپتی تھی۔ وہ اُلٹے پیروں لوٹے اور جہاں جہاں ان بچوں کے ہونے کا گمان ہو سکتا تھا، ان سب جگہوں پر گئے، ان بچوں کا کہیں پتہ نہ تھا۔ اب ان کا شبہ یقین سے بدل گیا تھا۔ ہو نہ ہو وہ برف کے طوفان میں پھنس گئے ہیں۔

لالو صاحب معمول کے مطابق اس وقت بھی اونگھ رہے تھے، مگر امتیاز کی امی کے رونے کی آواز سے ان کے دماغ کو جھٹکا سا لگا۔ فوراً جاگ اُٹھا اور آنکھیں کھول دیں۔ اس کی مالکہ، امتیاز کی امی کا چہرہ پیلا پڑ گیا تھا۔ وہ رُومال سے اپنے آنسو پونچھ رہی تھیں۔ امتیاز کے باپ بار بار ٹیلیفون کا رسیور اُٹھا رہے تھے اور رکھ رہے تھے۔ وہ اپنے دوستوں اور جان پہچان والوں کو ٹیلیفون کر رہے تھے، پوچھ رہے تھے کہ یہ دونوں بھائی کہیں آپ کے ہاں تو نہیں پہنچ گئے ہیں اور پھر ان سے بچوں کی تلاش کے سلسلے میں مدد کی درخواست کر رہے تھے۔

یہ سب باتیں لالو کی سمجھ میں نہیں آرہی تھیں، پر اُسے ایسا لگ رہا تھا کہ گھر میں ضرور کوئی ایسی ویسی بات ہو گئی ہے، جبھی تو گھر کے سب لوگ پریشان نظر آرہے ہیں۔ اس لئے اس نے حیرانی کے عالم میں گھر کے کئی چکر لگا ڈالے۔

اب گھر میں نئے نئے لوگوں کا تانتا بندھ گیا۔ امتیاز کے باپ نے ان سب کو ٹیلیفون سے بلایا تھا۔ لالو کے لیے یہ انوکھی بات تھی۔ وہ مسلسل بھونک رہا تھا، برابر چکر لگا رہا تھا۔

اس کے کانوں میں برابر یہ آواز آرہی تھی، "ہائے میرا امتیاز، ہائے میرا نسیم! نہ جانے دونوں کہاں کھو گئے۔ نہ جانے اس وقت کس مصیبت میں ہوں گے۔ نہ جانے ان پر کیا بیت رہی ہو گی۔ ہائے میں انھیں کہاں ڈھونڈوں!"

یہ آوازیں سن کر اس کے دماغ میں ایک بات آئی۔ ہو نہ ہو امتیاز میاں اور نسیم میاں گھر میں نہیں ہیں، اسی لیے پریشانی ہے اور ہر شخص انھیں ڈھونڈنے میں لگا ہوا ہے۔ لالو کو معلوم تھا کہ وہ اس وقت کہاں ہوں گے۔ پہاڑی پر برف گاڑی سے کھیل رہے ہوں گے اور وہ انھیں ڈھونڈ لے گا۔ وہ چپکے سے باہر نکل گیا۔ کسی کو پتہ بھی نہیں چلا۔ تمام لوگ لالٹین گیس کے ہنڈے اور ٹارچ لیے ہوئے چاروں طرف گھوم رہے تھے۔ رات بھر تلاش کا سلسلہ جاری رہا۔ امتیاز کی امی بھی جانے کے لیے بے تاب تھیں، مگر انھیں زبردستی روک دیا گیا۔ وہ گھر میں بیٹھی چائے بنا رہی تھیں اور آنے جانے والوں کو پلا رہی تھیں۔ پر جہاں ہی کسی کی آواز کانوں میں آتی، تیر کی طرح دروازے کی طرف پہنچتیں اور بھرائی ہوئی بے نور آنکھوں سے باہر جھانکتیں۔ آنے والوں سے بڑی بے صبری سے پتہ نشان پوچھتیں اور "ابھی نہیں، ہاں، تلاش برابر ہو رہی ہے" کے الفاظ سن کر بے قرار ہو جاتیں۔ لوگ کچھ ہمت بندھانے والی باتیں کہہ کر اپنے گھر کی راہ لیتے۔

اتنے میں کچھ شور سنائی دیا۔ کتے کے بھونکنے کی آوازیں بھی اس میں شامل تھیں۔ امتیاز

امّی نے پوری توجّہ سے اس طرف کان لگا دیے۔ کچھ فاصلے سے یہ آوازیں آرہی تھیں، "پالیا بھئی پالیا، مل گئے، مل گئے اور خدا کا لاکھ لاکھ شکر ہے صحیح سلامت مل گئے۔" امتیاز کی امّی کو جیسے شادیِ مرگ ہو جائے۔ اس وقت انھیں نہ برقعہ پہننے کی سُدھ رہی، نہ گرم کپڑا بدن پر ڈالنے کی۔ بے تحاشا شور کرتی اور قہقہہ لگاتی ہوئی بھیڑ کی طرف دوڑ پڑیں۔ ایک آدمی نسیم کا ہاتھ پکڑے ہوئے تھا، ایک امتیاز کا اور دونوں کے ساتھ ایک کتّا آرہا تھا، فاتحانہ انداز سے بھونکتا ہوا، شور مچاتا ہوا۔ ذرا انھیں پہچانیے تو، جی، یہ وہی لالو صاحب ہیں!



امتیاز کے ابّا گھر میں آتے ہی ٹھٹھا مار کر بولے، "بی بی، سنتی ہو، تم خواہ مخواہ پریشان ہو رہی تھیں۔ ان کو اتنی گرمی پہنچ رہی تھی اور اس قدر آرام سے تھے کہ گرم کوٹوں کی ضرورت ہی نہیں تھی! امتیاز کی امّی نے یہ بات سنی تو لی تھی، پر وہ تو اس وقت اپنے پیاروں کو پیار کرنے اور سینے سے چمٹانے میں لگی تھیں۔ اس سے کچھ فرصت ملی تو بہت اچنبھے کے ساتھ پوچھنے لگیں، "کیا کہا؛ کیا کہا، بہت آرام سے تھے!"

سب لوگ بول پڑے، "جی — ہاں، یہ لالو صاحب تھے": اور پھر اس منظر کو یاد کرکے سب نے ایک زور دار قہقہہ لگایا۔

ایک صاحب بولے، ہم لالو کے بھونکنے کی آواز سنتے ہی اس کے پاس پہنچے۔ کیا دیکھتے ہیں کہ یہ بڑی سی اور بھاری سی چیز بچّوں کے اوپر پڑی ہے، بالکل جیسے ریچھ کی کھال۔ برف میں ایک غار سا بن گیا ہے اور دونوں بچے اس غار میں گہری نیند سو رہے ہیں۔ خوب گرم گرم تھے، جیسے گرم گرم توس!"

نسیم میاں پر ابھی تک نیند کا خمار تھا۔ آنکھیں بند کیے بولے، "امّی یہ لالو تو بہت ہی بھاری تھا۔" اس پر پھر ایک قہقہہ بلند ہوا۔

اور بھئی اس رات ان بچّوں کو کیسا کچھ پیار کیا گیا ہے۔ آنے جانے والوں کی طرف سے کیسی کچھ مبارک بادیں ملی ہیں اور صاحب! ان سب چیزوں میں ہمارے لالو صاحب بھی برابر کے شریک تھے۔ جو کوئی باہر سے آتا ان کی پیٹھ ضرور تھپ تھپاتا، ان کے کان ضرور سہلاتا اور ہڈیاں تو اتنی جمع تھیں، ان کے آگے کہ بس کچھ نہ پوچھو!



اور اُس دن سے کیا مجال، جو امتیاز اور نسیم نے لالو کو کبھی گھور کے بھی دیکھا ہو۔ لالو میاں سچ مچ اب اپنے احسانوں کا بدلہ پا رہے تھے۔

صحیح طریقے پر لڑنا سیکھیے!

اٹھ سو شادی شدہ جوڑوں کو جنھوں نے اپنے وکیلوں سے طلاق حاصل کرنے کے لیے مشورہ کیا تھا، ہدایت کی گئی کہ اپنے سب سے آخری جھگڑے کی حرف بہ حرف ایک رپورٹ تیار کرو۔ اس کے بعد ان سے کہا گیا کہ گھر جا کر اسی بات پر پھر لڑو۔ مگر گھر جانے سے پہلے میاں بیوی دونوں نے عہد لیا گیا کہ وہ چار مقررہ قاعدوں کے مطابق لڑیں گے۔ یہ اب سے بارہ مہینے پہلے کی بات ہے۔

جب ان ۸۰۰ شادی شدہ جوڑوں کا جائزہ لیا گیا جنھیں مندرجہ بالا ہدایت دی گئی تھیں تو معلوم ہوا کہ ان میں سے ۳۲۰ جوڑے ایسے ہیں، جو بہت سکون و اطمینان اور صلح و آشتی کے ساتھ زندگی بسر کر رہے ہیں اور طلاق کا اب انھیں بھولے سے بھی خیال نہیں آتا۔

ان لوگوں کے جذبات کا اظہار ایک نیویارک کے معمار کی ۳۳ سالہ بیوی نے ان الفاظ میں کیا:

"جب سے ہم نے صحیح طریقے پر لڑنا سیکھا ہے، ہم بہت خوش ہیں۔ اتنے خوش ہم اپنی شادی شدہ زندگی میں کبھی پہلے نہیں رہے۔"

گھریلو زندگی میں سکون و اطمینان پیدا کرنے کا یہ نیا طریقہ ڈاکٹر آر بیف۔ برمٹز نے نکالا ہے جو امریکا کے مشہور ماہر نفسیات ہیں۔ انھوں نے امریکا میں شادی کی رہنمائی کرنے والی انسلوں کو مشورہ دیا کہ وہ طلاق کے وکیلوں سے کہیں کہ اپنے مرکلوں کو صحیح طریقے پر لڑنا سکھائیں۔

امریکا اور دوسرے ملکوں میں طلاق کے مقدمات کا وسیع مطالعہ کرنے کے بعد ڈاکٹر برمٹز اس نتیجے پر پہنچے کہ شادی شدہ جوڑے کا سب سے بڑا دشمن غلط طریقے پر جھگڑنا ہے۔ غلط طریقے پر جھگڑنے سے جتنی شادیاں تباہ ہوتی ہیں، اتنی "دوسری عورت" یا "روپے پیسے کے معاملات یا ازدواجی تعلقات میں ناکامی" سے نہیں ہوتیں۔ معمولی گھریلو جھگڑے سے کوئی ہرج واقع نہیں ہوتا، بلکہ وہ تو جھگڑالو پن کے قدرتی جذبے کو تسکین دینے کا ایک صحت بخش ذریعہ ہے، مگر بدقسمتی یہ ہے کہ ہزاروں میں سے ایک شخص بھی صحیح طریقے پر لڑنا جھگڑنا نہیں چاہتا۔ مثلاً چارلس اور جون کی مثال لو جن کی شادی کو چھے برس ہو گئے ہیں۔ ان دونوں میں اس بات پر جھگڑا ہو گیا کہ چارلس کی عدم موجودگی میں اس کے کاروبار کے متعلق ایک ٹیلی فون آیا تھا۔ جون اپنے خاوند سے اس ٹیلی فون کا ذکر کرنا بھول گئی۔ چارلس کو بجا طور پر شکایت تھی اور جون کو اپنی غلطی پر واقعی افسوس تھا، لیکن بدقسمتی سے جھگڑا کہیں سے کہیں پہنچ گیا۔ چارلس نے بہت حقارت آمیز اور طنز آمیز انداز میں جون کی نااہلی اور چند اور ناگوار باتوں کا ذکر کیا۔ جون نے اس کا انتقام اس طرح لیا کہ چارلس کے کاروبار میں ناکامی کا سبب اس کی ناقابلیت کو قرار دیا۔ جلد ہی جلی کٹی باتوں اور ذاتی حملوں اور ایک دوسرے کو ذلیل کرنے کی کوشش کی بھول بھلیوں میں اصل جھگڑا غائب ہو گیا۔ جون کے غرور کو ٹھیس لگی اور چارلس کی خودداری زخمی ہو گئی۔

جب دوست احباب آئے تو جون زار و قطار رو رہی تھی اور چارلس کبیدہ خاطر اور خاموش تھا۔ دونوں نے دوستوں سے اپنا دکھڑا رو دیا۔ اب نئے سرے سے پھر جھگڑا شروع ہوا اور سارے زخم پھر تازہ ہو گئے اور ایک قدم اس راستے پر اور آگے بڑھا، جو لڑنے والے میاں بیوی کو طلاق کی عدالت تک پہنچا دیتا ہے۔ یہ سب اس لیے ہوا کہ جون اور چارلس نے لڑنے جھگڑنے کے چار اہم قاعدوں کی خلاف ورزی کی۔

ڈاکٹر برمٹز کے وہ چار قاعدے یہ ہیں:

۱۔ لڑائی جھگڑے کو بالکل متنازع فیہ مسئلہ تک محدود رکھو اور ان باتوں کو اس مسئلے میں کھینچ تان کر شامل نہ کرو جو پہلے گزر چکی ہیں۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ خود سے یہ سوال کرو کہ اصل جھگڑا کس بات پر ہے؟ بس پھر اسی بات تک اُسے محدود رکھو اور اسے اِدھر اُدھر پھیلنے نہ دو۔

۲۔ لعنت ملامت کو قطعاً ممنوع قرار دے دو۔ کوئی نامناسب اور ناشائستہ بات نہ کرو۔ ایک دوسرے کو برا بھلا کہنے اور لعنت ملامت کرنے سے قطعاً پرہیز کرو۔ کوئی بات ایسی نہ کرو جس سے دوسرے کے جذبات مجروح ہوں اور اس کی خودداری کو ٹھیس لگے۔ اس بات کا بھی خیال رکھو کہ دوسرے کی کمزوریاں کو نشانہ نہ بنایا جائے۔

۳۔ اپنے مقدور بھر ایک فیصلہ کن نتیجے پر پہنچنے کی کوشش کرو۔ یہ گھریلو جھگڑوں میں بہت ہی اہم بات ہے۔ کبھی جھگڑے کو دور تک پھیلنے دو اور یہ کوشش کرو کہ جلد سے جلد فیصلہ ہو جائے۔ اگر تم نے جھگڑے کو متنازع فیہ مسئلہ تک محدود رکھا تو فیصلہ ہو جانے میں آسانی ہو گی اور خواہ مخواہ کی بے کار باتیں، جن کا جھگڑے سے کوئی تعلق نہیں ہے، پیدا نہ ہوں گی۔

۴ - دوسرے لوگوں کو اپنے جھگڑے میں دخل دینے کا ہرگز موقع نہ دو۔ میاں بیوی کے جھگڑے میں دخل دینے والے دوست احباب اکثر اوقات شادیوں کی تباہی اور طلاق کا سبب بن جاتے ہیں۔ ڈاکٹر ہرمنز کہتے ہیں کہ بے خیال، بے ڈھنگے اور پھوہڑ دوست ایسے موقعوں پر جتنا نقصان پہنچاتے ہیں، اس کا اندازہ بہت کم لوگوں کو ہے۔ اہل میں دوسرے لوگوں کو ہدایت کر دینی چاہیے کہ "یہ ہمارا جھگڑا ہے۔ ہم اسے خود طے کریں گے۔ ہمارے بیچ میں کوئی نہ بولے۔"

اگر ان چاروں قاعدوں پر عمل درآمد کیا گیا تو تمھارے گھریلو جھگڑے تمھاری شادی کے لیے تقویت بخش ثابت ہوں گے حقیقت یہ ہے کہ یہ قاعدے صرف شادی شدہ جوڑوں کے جھگڑوں ہی کو نہیں، بلکہ دوستوں، رشتے داروں اور کاروباری لوگوں کے آپس کے جھگڑوں کو بھی آسانی سے طے کرا دیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ جھگڑے کے شروع میں جب عموماً دونوں غصے میں بھرے ہوتے ہیں، ان قاعدوں پر عمل درآمد مشکل معلوم ہو، لیکن یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ لڑنے کے لیے تو دو آدمیوں کی ضرورت ہے لیکن جھگڑے کو مٹانے کے لیے صرف ایک ہی آدمی کافی ہوتا ہے۔ کم سے کم وہ آسانی کے ساتھ ان قاعدوں کے حدود میں رہ سکتا ہو۔

اگر دونوں فریق ان قاعدوں پر عمل درآمد کریں تو خاطر خواہ نتائج برآمد ہوں گے۔ پھر یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جب دونوں میں سے ایک کسی قاعدے کو توڑے تو دوسرا اُسے متنبہ کر دے کہ دیکھو تم قاعدوں کے حدود سے نکلے جاتے ہو۔ جن ۳۲ جوڑوں نے ان قاعدوں کی مدد سے اپنے جھگڑے مٹائے، انھوں نے تو یہ کیا کہ جب کسی نے ایک قاعدہ توڑا تو دوسرے فریق نے ایک انگلی اٹھا دی۔ دو قاعدے توڑے تو دو انگلیاں اٹھا دیں۔ اگر اس قسم کی تنبیہ کسی ایک فریق کے لعن طعن اور برا بھلا کہنے سے پہلے ہی کر دی جائے تو زیادہ بہتر ہوگا۔ اس طرح ایک جھگڑے کی شاخیں نکل کر دوسرے جھگڑے پیدا نہ ہو سکیں گے۔

کیا تم صحیح طریقے پر لڑنا جانتے ہو؟

تم کس حد تک لڑنا جھگڑنا جانتے ہو؟ ذیل میں دیے ہوئے بارہ سوالوں سے اس کا اندازہ ہو جائے گا۔ یہ سوالات ڈاکٹر ہرمنز نے قائم کیے ہیں ان کے جواب تم "ہاں" یا "نہیں" سے دو۔

۱ - کیا تم یہ محسوس کرتے ہو کہ لوگ تم پر اکثر اعتراضات کرتے رہتے ہیں؟

۲ - کیا تم عموماً جھگڑا ہونے کے بعد صلح کرنے میں پہل کرتے ہو؟

۳ - کیا دوسرے لوگوں کو اکثر تمھارے متعلق غلط فہمی ہوتی ہے؟

۴ - کیا تمھیں ایک جھگڑے کے درمیان اپنا خیال بدل دینے میں آسانی ہوتی ہے؟ (جب کوئی نئی اور معقول دلیلیں پیش کی جاتی ہیں)۔

۵ - کیا تم اپنے عزیزوں اور دوستوں سے کسی جھگڑے کے متعلق مشورہ لیتے ہو؟

۶ - کیا تمھیں یہ آسان معلوم ہوتا ہے کہ کسی جھگڑے میں، جو کچھ تم نے کہا یا کیا ہے، اس کے متعلق معافی مانگ لو؟

۷ - کیا تمھاری یہ عادت ہے کہ جب کچھ جھگڑا ہو تو پہلے جو باتیں تمھیں ناگوار گزری ہیں یا جو بدعنوانیاں ہوئی ہیں ان کو کھینچ تان کر موجودہ جھگڑے میں شامل کر دو؟

۸ - اگر فریقِ ثانی یہ کہے کہ مجھے بڑا افسوس ہے کہ مجھ سے کوئی ایسی بات سرزد ہوئی، جو تمھیں ناگوار گزری تو کیا تم فوراً رنج دفع کرنے کے لیے تیار ہو؟

۹ - کیا تم ایک جھگڑے کے درمیان اکثر ایسی باتیں کہہ گزرتے ہو جن کے متعلق تم بعد میں پچھتاتے ہو؟

۱۰ - کیا تم اکثر لڑتے رہتے ہو اور مصالحت کرتے رہتے ہو؟

۱۱ - کیا تمھیں اپنی غلطی کو تسلیم کرنا مشکل معلوم ہوتا ہے؟

۱۲ - کیا تم اکثر جھگڑتے رہتے ہو؟

تمھیں سوال نمبر ۲، ۴، ۶، ۸ اور دس کا جواب "ہاں" میں دینا چاہیے تھا اور باقی سوالوں کا "نہیں" میں۔ اب جواب خود کا نمبر دو۔

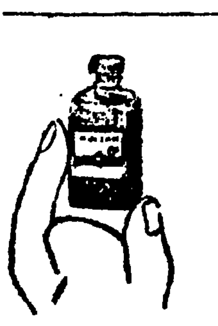
اگر تم نے ۱۱ یا ۱۲ نمبر پائے تو تم میں پختگی ہے اور تم شاید ۵۰۰ آدمیوں میں سے ایک ایسے آدمی ہو جو صحیح طریقے پر لڑنا جھگڑنا جانتا ہے۔

۸ سے ۱۰ تک: یہ بھی بہت اچھے انسان کی علامت ہے۔

۶ سے ۷ تک: تمھیں آئندہ احتیاط برتنی چاہیے۔

۴ سے ۵ تک: حالت خطرے سے خالی نہیں۔ آئندہ کے لیے ارادہ کر لو کہ ان چاروں قاعدوں کی پابندی کرو گے۔

۳ یا ۳ سے کم: یقین ہے کہ بار بار کے جھگڑوں کا سبب خود تم ہو مگر اصلاح کا امکان ہمیشہ ہے۔



انس لینا سیکھو

"سانس زندگی ہے" یہ مقولہ حرف بحرف صحیح ہے۔ پیدا ہونے کے بعد پہلی بار رونے سے لے کر نزع کے عالم میں آخری ہچکی تک زندگی سانسوں کا ایک ۔ ہے اور زندگی کی کیفیت اور اس کی خوبی کا انحصار ایک بڑی حد تک سانس بت اور خوبی پر ہے۔

سانس لینا انسان کی جان کے ساتھ ہے۔ چاہے وہ کسی رنگ و نسل کا ہو ہے وہ کسی مذہب کا ماننے والا ہو۔ مختلف قوموں اور ملکوں کے لوگ چاہے دوسری سرگرمیوں میں کتنے ہی مختلف کیوں نہ ہوں، زندہ رہنے کے لیے کھانا کھاتے ہیں، پانی سب پیتے ہیں اور سانس سب لیتے ہیں اور ان تینوں چیزوں سانس لینا سب سے اہم ہے۔ ہم بغیر کچھ کھائے کچھ مدت تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ مر عرصے تک بغیر پانی پیے بھی زندہ رہ سکتے ہیں لیکن ہم چند منٹ بھی بغیر سا لیے زندہ نہیں رہ سکتے۔ اس سے ظاہر ہے کہ سانس لینا کتنی اہم چیز ہے۔ اب یہ ہے کہ ہم جس طرح سانس لیتے ہیں، وہ سانس لینے کا صحیح طریقہ بھی ہے یا نہیں ں سے ہم پورا فائدہ حاصل کر رہے ہیں یا نہیں؟

مختلف لوگ مختلف طریقے سے سانس لیتے ہیں لیکن پھر بھی ہم سانس کے طریقوں کو تین قسموں میں تقسیم کر سکتے ہیں، اوپری سانس، درمیانی سانس اور گہرا اوپری سانس اتھلا اور ہلکا سانس ہوتا ہے اور یہ صرف پھیپھڑوں کے ن حصے تک پہنچتا ہے۔ درمیانی سانس میں تھوڑی سی اور زیادہ ہوا پھیپھڑو پہنچ جاتی ہے۔ جو لوگ درمیانی سانس کے عادی ہوتے ہیں، وہ اپنے سینے یں پھیلاتے، بلکہ عموماً اپنے کاندھوں کو اوپر اٹھا لیتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ محنت یں زیادہ کرنی پڑتی ہے اور فائدہ کم ہوتا ہے لیکن سانس لینے کی تیسری قسم یعنی انس جسم کے اندر تک پہنچ جاتا ہے اور اس کا اثر پردۂ شکم پر پوری طرح ہوتا ہے پھیپھڑوں کے پورے رقبے کو اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ جب ہم گہرا سانس لیتے ہیں ۂ شکم دب جاتا ہے اور ہم آسانی سے سینے کو پھیلا سکتے ہیں اور پھیپھڑے سے حرکت کر سکتے ہیں۔

اگر ہم سانس لینے کے اس پہلو پر غور کریں کہ جب سانس کے ساتھ ہوا ہم میں پہنچتی ہے تو کیا واقعہ ہوتا ہے تو ہم اس امر کا اندازہ کر سکیں گے کہ گہرا سانس اور درمیانی سانس سے کتنا زیادہ مفید ہے۔ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا میں جو آکسیجن ہوتا ہے، جب وہ پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے تو اس سے ایک قسم کی حرارت پذیری کا عمل ظہور میں آتا ہے اور جو خون اس وقت پھیپھڑوں سے گزرتا ہے، وہ چمک دار سرخ رنگ کا ہو جاتا ہے۔ وہ خون دل میں پہنچتا ہے اور دل سے شریانوں، خلیوں کی نالیوں اور عروق شعریہ میں ہوتا ہوا سارے جسم میں گردش کرتا ہے۔ یہ خون دوسرے راستے سے، جو وریدی نظام کہلاتا ہے، پھیپھڑوں میں آتا ہے اور اپنے ساتھ جسم کی کچھ گندی چیزیں لاتا ہے، لیکن جب خون جسم میں گردش کر کے پھیپھڑوں میں آتا ہے تو اس کا رنگ چمکدار سرخ نہیں رہتا جیسا کہ اس وقت تھا جب اس نے اپنا سفر شروع کیا تھا، بلکہ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ جب ہم پھر سانس لیتے تو حرارت پذیری کا عمل پھر ظہور میں آتا ہے، جو گندی چیزوں کو جلا دیتا ہے اور حرارت پیدا کرتا ہے اور خون ایک بار پھر چمک دار سرخ ہو کر اپنی گردش جاری رکھتا ہے اور یہی عمل پھر دہرایا جاتا ہے۔

اب یہ بات آسانی سے سمجھ میں آ جائے گی کہ اگر سانس جو ہم لیتے ہیں وہ ہلکا، اوپری اور ناکافی ہو تو دورانِ خون کے نظام کی خوبی اور کارگزاری میں لازمی طور پر خلل پڑے گا جس سے مختلف قسم کے جسمانی عارضے ظہور میں آ سکتے ہیں۔ بالکل ہلکے اور اوپری سانس سے جس کی وجہ سے خون ٹھیک طریقے پر گردش نہیں کر سکتا، ہاتھ پیر ٹھنڈے رہتے ہیں جس کی شکایت بعض لوگوں کو ہوتی ہے۔ اسی سے اختناق بھی پیدا ہو جاتا ہے جس کا اثر وریدی دل پر پڑتا ہے۔

گہرے سانس سے بہت مفید نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ جب ہم گہرا سانس لیتے ہیں اور اس سے پردۂ شکم دبتا ہے تو اس سے ایک قسم کی ہلکی حرکت پیدا ہوتی ہے، جو آنتوں کی مالش کرتی ہے اور قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

تینوں قسم کے سانس لے کر دیکھو تو ان کے فرق کا صحیح اندازہ ہو سکے گا۔ جب ہم گہرا سانس لیتے ہیں تو ہمیں صاف طور پر محسوس ہوتا ہے کہ ہم کوئی چیز اپنے جسم کے اندر لے جا رہے ہیں۔ ہماری طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہم پہلے سے زیادہ چاق چوبند اور چست ہو گئے ہیں اور مشکل سے مشکل کام انجام دینے کی قوت اور ہمت ہم میں پیدا ہو جاتی ہے۔

روزانہ صبح کو بیدار ہوتے ہی تھوڑی دیر تک لمبے لمبے سانس لینا ہمیشہ مفید ہوتا ہے۔ صبح کو لمبے سانس لیتے وقت یہ سوچتے رہو کہ ہم اپنی تندرستی کے لیے بڑا مفید کام انجام دے رہے ہیں۔

گہرے اور متناسب سانسوں سے جو جسمانی فائدے حاصل ہوتے ہیں، ان کے علاوہ ذہنی اور روحانی اعتبار سے بھی اس کے فوائد کم نہیں ہیں۔ باقاعدہ متناسب گہرے سانسوں سے ایک قسم کے اطمینان کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ فرض کرو اگر کبھی کوئی پریشانی لاحق ہو اور تم الگ بیٹھ کر تھوڑی دیر تک لمبے لمبے سانس لیتے رہو تو ضرور تمھیں سکون حاصل ہوگا۔

اگر ہم پر بہت سے کاموں کا بوجھ ایک ساتھ آ پڑے اور ہم گھبرا جائیں اور سمجھ میں نہ آتا ہو کہ کس طرح ان سب کاموں کو نمٹیں تو ہمارے لیے یہ بہت مفید ہوگا کہ ہم ایک طرف سب سے الگ تھلگ بیٹھ کر لمبے لمبے سانس چند منٹ تک لیں۔ اس طرح ہمیں سکونِ قلب میسّر ہوگا۔ کچھ آرام محسوس ہوگا، گھبراؤ اور تناؤ دور ہوگا اور ایسا معلوم ہونے لگے گا، جیسے ساری مشکلات حل ہوتی چلی جا رہی ہیں۔ اب ہم معاملات کو ان کے واقعی اور اصلی رنگ میں دیکھنے لگیں گے اور زیادہ سکون و اطمینان کے ساتھ مشکلوں کو حل کرنے کی طرف رجوع ہو جائیں گے۔ لیکن اگر کوئی خاص مشکلات بھی حائل نہ ہوں اور کوئی دشوار مسئلے بھی ہمیں حل کرنے نہ ہوں، تب بھی اگر ہم چند منٹ روزانہ صبح کو اس سکون بخش فضا میں گزاریں، جو گہرے سانس لینے سے پیدا ہو جاتی ہو تو ہمارے لیے بہت مفید اور فرحت بخش ہوگا۔ یہ سکون بخش فضا ہمیں مادّی ماحول کی کشمکش سے جس میں ہم زندگی بسر کر رہے ہیں، اوپر اُٹھا کر ذہنی اور روحانی سکون کے ماحول میں لے جائے گی، آسودہ خاطری کی دنیا میں پہنچا دے گی اور لازمی طور پر اس کا اثر یہ ہوگا کہ ہم سارا دن خوش و خرم رہیں گے اور اطمینان و سکون کے ساتھ اپنے سب کام انجام دیں گے۔

سکونِ قلب کی یہ کیفیت حاصل کرنا ابتدا میں مشکل ضرور معلوم ہوگا اس لیے زیادہ بہتر یہ ہوگا کہ ہم کسی ایسے منظر کا تصوّر کریں، جو ہماری نظر میں پُر امن اور سکون بخش ہو۔ بعض لوگوں کو ایک ایسے اعلیٰ درجے کے روشن اور ہوادار کمرے کے تصوّر سے سکون میسّر ہوگا، جس میں قیمتی ایرانی قالینوں کا فرش ہو۔ بعض لوگوں کو ہرے بھرے کھیتوں کے تصوّر سے راحت ملے گی۔ بعض کے لیے آہستہ آہستہ بہتے ہوئے دریا کا تصوّر فرحت بخش ہوگا اور بعض ایسے ہوں جنھیں مسجد یا مندر یا گرجا میں جا کر بیٹھنے کے تصوّر سے بڑا سکون ملتا ہو یا مثلاً مجھے پرانے زمانے کے اس جہاز کے تصوّر سے بڑا سکون ملتا ہے جس کے سفید بادبان ہوا سے بھرے ہوں۔ سمندر گہرا نیلا ہو اور آسمان کا رنگ ہلکا نیلا ہو، جس پر کہیں کہیں بادلوں کے ٹکڑے ہوں، جہاز آہستہ آہستہ ہلتا جُلتا ڈگمگاتا چلا جا رہا ہو اور میں اس جہاز میں بیٹھا ہوں۔ اس قسم کے فرحت بخش تصوّر کی مدد سے سکون حاصل کرنا آسان ہوگا اور پھر ہم لمبے سانسوں سے پورا فائدہ حاصل کر سکیں گے۔

سانس لینا ہماری جسمانی، ذہنی اور روحانی زندگی کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے اور یہ نشوونما گہرے سانسوں سے اور بھی زیادہ بہتر طریقے پر ہوتی ہے۔

سستی کسرت

ایک جرمن سائنس داں نے عضلات کی قوت میں اضافہ کرنے کا ایک انقلابی اور جدید طریقہ دریافت کیا ہے۔ اس طریقے سے سخت کسرت کا نظریہ رد ہو گیا ہے بلکہ اس کی جگہ نہایت ہلکی قسم کی کسرت نے جو دن میں محض چند سیکنڈ کے لیے ہوگی، لے لی ہے۔ اس طریقے سے عضلاتی قوت میں اضافہ ہر مرد، عورت اور بچے کی دسترس میں آ گیا ہے خواہ ان کے پاس وقت اور سامان ہو یا نہ ہو۔ اس دریافت کی پشت پر دس بارہ سال کی ریسرچ ہے جو جرمنی کے ایک مقام ڈورٹمنڈ میں کام اور علم الاعضاء کے میکس پلینک انسٹی ٹیوٹ میں کی جا رہی تھی۔

اس نظریے کی بنیاد اس پر ہے کہ اگر کسی عضلے کو ایک حالت میں رکھ کر انتہائی حد تک سکیڑا جائے تو اس سے بہت تیزی کے ساتھ قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کوئی ایسی کسرت جس سے عضلات کو انتہائی حد تک سکیڑا جا سکے جو دن میں ایک ہی بار چند سیکنڈ کے لیے ہو، تب بھی اس نظریے کے مطابق اُسے عضلات کی قوت میں ایک ہفتے میں چار فی صد کی حد تک اضافہ ہو جاتا ہے۔ یعنی دن میں ایک ہی بار انتہائی حد تک سکیڑنے سے جتنی جلد قوت میں اضافہ ہوتا ہے اس سے زیادہ جلدی کسی اور ذریعے سے ممکن ہی نہیں ہے۔

پیٹ کے لیے مندرجہ ذیل کسرت تجویز کی گئی ہے:

اپنے پیٹ کو اندر کی طرف جتنا زیادہ ہو سکے کھینچیے اور زور لگائیے اور اتنا کھینچیے کہ جسم کانپنے لگے، پھر ایک دم ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ بس یہ ختم دن بھر کے لیے پیٹ کی یہی کسرت کافی ہے۔ یہ دعویٰ کیا گیا ہے کہ اگر صرف دن میں ایک ہی بار یہی کسرت کی جائے تو بارہ ہفتوں میں عضلات میں پچاس فی صد قوت کا اضافہ ہو جائے گا۔

چٹکلے اور کارآمد باتیں

(ایس۔ ایم عشرت علی برنی۔ انڈسٹریلسٹ)

رکپڑے پر کسی چکنی چیز کا داغ پڑ جائے تو بنزائن یا پٹرول میں صاف کرلیں۔

رکپڑے پر گھی، موم یا چربی وغیرہ گر جائے تو فاضل موم وغیرہ کھرچ کر کپڑے کے نیچے اوپر بلاٹنگ پیپر رکھ کر گرم استری پھیریں نگ پیپر بدل بدل کر یہ عمل دہرائیں۔ تمام چربی یا موم وغیرہ پیپر میں جذب ہو جائے گا۔ بعد میں کپڑے کو پٹرول سے صاف کریں

ست کی بالٹیاں یا دوسرے برتن میلے اور بدنما ہو جائیں تو ایک ن (کپڑے دھونے کا)، دو حصے مٹی کا تیل، پانچ حصے پانی میں ملا لیں۔ اس مرکب کو برتن پر اچھی طرح مل کر کسی کھردرے کپڑے سے رگڑ لیں۔ بالکل نیا جیسا صاف و چمکدار ہو جائے گا۔

ریشم، پشمینہ وغیرہ کی چیزیں داغ دار یا میلی ہو گئی ہوں تو ایک نی، ۲ حصے باریک پسا ہوا نمک ملا کر کسی کپڑے وغیرہ کی گدی سے رگڑیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

بلاسٹک کیپ پر اگر داغ پڑ جائیں تو باریک پسا ہوا شیشہ ے ملائم کپڑے پر لگا کر رگڑیں۔ ٹوپی صاف ہو جائے گی۔

ڈلی کا کوئلہ باریک پسا ہوا پانی میں گھول کر گلدان میں ڈال کر گلدستے میں لگا دیں تو پھول تین چار دن بالکل تر و تازہ ایک گلدان میں ۲ یا ۳ تولے کوئلہ کافی ہے۔

لیموں کے چھلکے خشک کرکے باریک پیس لیں۔ تھوڑا سا پاؤڈر سبزی، گوشت وغیرہ جلد گلتا ہے اور خستہ و لذیذ ہو جاتا ہے۔ اگر وغیرہ میں ملا کر گوندھیں تو خمیر جلد اٹھ جاتا ہے۔

م کی گٹھلیوں کی گری نکال کر خشک کرکے باریک پیس لیں۔ دست ت ہوں تو ۲-۳ ماشے پانی سے کھلائیں۔ اگر قدرے کالا نمک اور لیں تو لذیذ چورن بن جاتا ہے۔ اس کی گٹھلیوں کی گری کا تیل ام دیتا ہے۔

ڑے پر روشنائی کے داغ پڑ جائیں تو ایک ماشہ گوند ... پانی میں ملا کر برش یا اسفنج سے رگڑ کے صاف کریں۔ اگر ...

داغ رہ جائے تو ہائیڈروجن پر اوکسائیڈ سے صاف کرلیں۔

(۱۰) مارکنگ اِنک کا نشان پوٹاشیم سائنائیڈ کے ہلکے محلول سے صاف کرکے لائکوار امونیا سے دھودیں۔ قطعی صاف ہو جائے گا۔ پوٹاشیم سائنائڈ خطرناک زہر ہے، ہوشیاری سے استعمال کریں۔

(۱۱) سرخ یا زرد پھول کا رنگ تبدیل کرنا ہو تو گندھک کا دھواں دیں۔ رنگ بدل جائے گا۔

(۱۲) پان کے داغ اور دوسرے بہت سے دھبے گندھک کا دھواں دینے سے دور ہو جاتے ہیں۔

(۱۳) چھتریاں میلی ہو جائیں یا کیچڑ وغیرہ کے دھبے پڑ جائیں تو پہلے صابن کے محلول سے صاف کریں پھر پانی میں لائکوار امونیا ملا کر برش سے رگڑیں بالکل صاف ستھری ہو جائیں گی۔

(۱۴) مٹی کے برتن کو واٹر پروف بنانا ہو تو ہارڈ پیرافین (موم بتی کا موم) برتن کو آگ میں گرم کرکے برتن میں ڈال دیں۔ پگھلنے پر چاروں طرف گھمائیں کہ سب طرف لگ جائے۔ پیرافین جب اچھی طرح جذب ہو جائے تو باقی کو واپس لوٹا لیں۔ سرد ہونے پر استعمال کریں۔ بالکل چینی کے برتن جیسا کام دے گا۔ اس میں اچار، مربے، سرکہ، عرق، وغیرہ سب ہی رکھا جا سکتا ہے۔ نہ تو کسی چیز کو جذب کرے گا اور نہ ہی خراب کرے گا۔ اس پر سرکہ وغیرہ کی ترشی کا بھی اثر نہ ہوگا۔

(۱۵) بالٹیوں یا پانی کے برتن میں سوراخ ہو جائے یا ٹپکنے لگیں تو وارنش میں چاک مٹی ملا کر گاڑھا گاڑھا سوراخ میں بھر دیں یا لیپ کردیں اور سکھا لیں۔ ٹپکنا بند ہو جائے گا، یا سفیدہ تر (رنگ روغن والا) لگا کر سکھا لیں۔

(۱۶) لکڑی کی چیزوں میں سوراخ ہو جائیں یا درزیں وغیرہ پڑ جائیں یا نئے فرنیچر پر رنگ وغیرہ کرنا ہو تو سریش پانی میں پکا کر اس میں چاک مٹی ملا کر گاڑھا کریں اور اس سے سوراخ اور درزیں بند کر دیں۔ سوکھنے پر فاضل مسالہ کھرچ کر ہموار کر دیں۔ بعد میں وارنش یا رنگ وغیرہ کریں۔ ضرورت سمجھیں تو اس میں حسب ضرورت رنگ روغن کے مطابق رنگ بھی ملا سکتے ہیں۔

ادبیات

ڈاکٹر پرٹینکس جنت میں

سیّد ابوالاثر

ہسپانوی افسانہ نگار 'کلیرین' لیوپولڈو الاس (۱۸۵۲ء۔ ۱۹۰۱ء) کا عجیب و غریب افسانہ "ڈاکٹر پرٹینکس جنت میں" نہ صرف اسپین، بلکہ تمام یورپ کے مشہور افسانوں میں شمار ہوتا ہے۔ ایک عیسوی عقیدہ کے فلسفہ 'رموت' کا اظہار ہے۔ اس فلسفی کے نفسیاتی ہیجان کی نہایت دل چسپ تصویر کلیرین نے اپنے اس افسانے میں پیش کی ہے۔ جو ہم ناظرین 'ہمدرد صحت' کی دلچسپی کے لیے ذیل میں درج کرتے ہیں۔ -ادارہ

سینٹ پیٹر جنت کے دروازے پر کھڑے ہوئے حلقۂ در کو رگڑ رگڑ کر چمکا رہے تھے، یہاں تک کہ وہ خوب روشن ہو گیا، اتنا روشن کہ اس کی طرف کوئی دیکھ نہیں سکتا تھا۔ اور اس میں تعجب کی کیا بات ہے آنکھوں کو خیرہ کر دینے والی چمک پیدا ہونی ہی چاہیے تھی، کیونکہ یہ حلقۂ در، جس کو سینٹ پیٹر چمکا رہے تھے، سورج تھا جس کو روز ہم مشرق سے نکلتا ہوا دیکھتے ہیں۔

مقدس پاسبان مسرور اور مگن کچھ گنگنا رہے تھے۔ ملتے ہی وہیں کوئی شخص دہلیز کے پاس آکر رکا۔ سینٹ پیٹر نے اسی طرح صیقل کرتے ہوئے سر ایک طرف کو جھکا کر دیکھا اور بولے "ہلو! تم بڑے سویرے اُٹھ بیٹھتے ہو؟"

آنے والے نے کوئی جواب نہیں دیا۔ وہ اپنے ہونٹ چبانے لگا۔ اس کے ہونٹ بہت پتلے، پیلے اور خشک تھے۔ سینٹ پیٹر نے اپنی گفتگو جاری رکھی "بے شک تم وہی عالم متبحر ہو جو تمام رات بستر مرگ پر تھے نا، میرے دوست، تم نے مجھے ساری رات دق کیا۔ میں ایک منٹ کے لیے بھی نہیں سو سکا۔ میں یہ سوچ رہا تھا کہ تم آتے ہی ہو گے۔ میرے کان تمہاری دستک کی آواز پر لگے ہوئے تھے۔ میں نے یہ حکم دے دیا تھا کہ تمہارے لیے فوراً دروازہ کھول دیا جائے، تاکہ تمھیں انتظار نہ کرنا پڑے۔ تمہاری قسم کے لوگ جنت میں وقعت کی نظر سے دیکھے جاتے ہیں۔ اچھا ہوا، تم آگئے۔ اب اندر چلے جاؤ۔ میں دروازے سے ہٹ نہیں سکتا۔"

اجنبی دہلیز پر کھڑا رہا اور اپنی جگہ سے ہلا نہیں۔ وہ برابر سینٹ پیٹر کی طرف دیکھ رہا تھا۔ سینٹ پیٹر بدستور اپنے کام میں مصروف تھے اور بڑا برسورج پر پالش کیے جا رہے تھے۔

اجنبی دبلا پتلا، پستہ قد اور پیلا تھا۔ اس کے حرکات و سکنات میں کچھ نسوانیت سی تھی۔ لباس صاف و شفاف تھا اور اس چہرے پر ایک ۔۔۔ نہیں تھا۔ وہ اپنا کفن بہت قرینے سے اور خوش اسلوبی سے پہنے ہوئے ۔۔۔ اس کے چہرے پر عالمانہ سادگی اور متانت برس رہی تھی۔

اجنبی کچھ دیر سینٹ پیٹر کو اسی طرح کھڑا تکتا رہا۔ پھر ۔۔۔ اور سوچنے لگا کہ اسی رستے لوٹ جائے جس رستے سے وہ آیا تھا، مگر معلوم نہ تھا کہ وہ کس رستے سے وہاں پہنچا تھا۔ اب جو نظر اٹھا کر دیکھا ایک تیرہ و تار عمیق غار اس کے سامنے تھا۔ اس غار میں تیز اور پُرشور ہوائیں گونج رہی تھیں اور نیلگوں تیز روشنی بار بار بجلی کی طرح چمک ۔۔۔ وہ جھلا کر تھرّاتی ہوئی آواز میں بولا، "حضرات! میری سمجھ میں نہیں آتا یہ سب کیا معاملہ ہے، میں کہاں ہوں، مجھے یہاں کیوں لایا گیا ہے؟"

سینٹ پیٹر نے جواب دیا، "اچھا، ابھی تم اندر گئے نہیں، یہ بھی تم نے ٹھیک ہی کیا۔ میں ایک ضروری کام تو بھول ہی گیا" یہ کہہ کر انھوں نے اپنی یادداشت کی کاپی نکالی اور اپنے ہونٹوں سے پنسل کی نوک تر کر کے پوچھا، "تمھارا نام؟"

"میں ڈاکٹر پرٹینکس ہوں، مشہور کتاب "فلاسوفیا ۔۔۔" کا مصنف، جس کا حال ہی میں بیسواں اڈیشن شائع ہوا ہے۔"

سینٹ پیٹر زود نویس نہیں تھے اور ابھی وہ صرف ۔۔۔ لکھ پائے تھے۔

"ہاں، پرٹینکس کہاں کے؟"

"کہاں کے؟ شاید آپ کا مطلب یہ ہے کہ میں کہاں کا ۔۔۔"

"ہاں، ٹھیک ہے، کہاں کے؟"

"لکھیے پرٹینکس شارلیوڈورن کا۔ اچھا اب مجھے یہ بتلائیے ۔۔۔"

سارے سوانگ سے کیا مطلب ہے؟"

"سوانگ!"

"جی ہاں سوانگ، یہ ضرور سوانگ بنایا گیا ہے۔ میرے دشمنوں اور میرے ساتھیوں نے کسی بڑا اسرار حکمت سے میرے دماغ کو کسی نشیلے مشروب سے متاثر کر کے آسمان پر چڑھا کر یہ سب کھیل کھیلا ہے، مگر یہ سارا فریب بے کار ہے۔ میری قوت استدلال اس تمام نمود و نمائش سے بالاتر ہے۔ میں اس ذلیل چال بازی اور فریب کے خلاف پوری قوت کے ساتھ احتجاج کرتا ہوں۔ بہروپ اور جھوٹی شہرت محض بے کار چیزیں ہیں۔ میں اس کھلی ڈھٹائی اور دیدہ دلیری سے مغلوب ہونے والا نہیں ہوں اور میں اب بھی وہی کہتا ہوں جو میں نے ہمیشہ کہا ہے اور جو میری کتاب "فلاسوفیا الٹیما" کے صفحہ ۲۱۰ نوٹ (ب) میں بھی موجود ہے کہ "موت کے بعد فریب نظر کا بھرم کھل جائے گا اور اس کا وجود باقی نہیں رہے گا اور پھر زندگی کی کبھی خواہش باقی نہیں رہے گی۔ زندگی سایوں کا ایک سلسلہ ہے۔ آرزوؤں میں ڈوبا ہوا، اس لیے دو باتوں میں سے ایک صحیح ہے، یا تو میں مر گیا ہوں، یا میں زندہ ہوں۔ اگر میں مر گیا ہوں تو پھر میں وہ نہیں ہو سکتا جو کہ میں تھا، جب کہ میں اب سے آدھ گھنٹہ پہلے زندہ تھا اور جو کچھ میں اپنے اردگرد دیکھ رہا ہوں (کیوں کہ یہ صرف نقش ہی ہو سکتا ہے) موجود نہیں ہے، اس لیے کہ میں خود موجود نہیں ہوں، لیکن اگر میں مرا نہیں ہوں اور میں موجود ہوں، جیسا کہ میں تھا اور جیسا کہ میں ہوں تو یہ بات ظاہر ہے کہ جو کچھ میں اپنے اردگرد دیکھتا ہوں، میرے اندر موجود ہے۔ لیکن یہ وہ نہیں ہے جس کا میرے دشمن مجھے یقین دلانا چاہتے ہیں، بلکہ یہ ایک بے ہودہ سوانگ ہے کہ یہ سب فضول ہے۔"

اب فلسفی نے قمیص کھانی شروع کیں اور زور زور سے چیخنا شروع کیا، یہاں تک کہ اس کی آواز جنّت میں پہنچی اور جنّت کے باشندوں کو اس کے شور نے جگا دیا۔ اُن میں سے کچھ متبرک لوگ بہت ہلکے نیلے رنگ کے لباس میں ملبوس اور بعض سبز رنگ کے کپڑے پہنے ہوئے بادل کی سیڑھیوں کے ذریعہ اترنے لگے۔

سینٹ پیٹر فلسفی کی باتوں پر ہنستے ہنستے دوہرے ہو گئے۔ ان کی ہنسی پر فلسفی کو بڑا غصہ آیا۔ سینٹ پیٹر نے اپنی ہنسی کو ضبط کیا۔ اور فلسفی کو سمجھانے لگے۔

"میرے دوست! سوانگ یہاں نہیں بھرے جاتے۔ نہ کسی نے تمھیں فریب دیا ہے۔ سیدھی سی بات یہ ہے کہ تم جنّت میں لائے گئے ہو جو نتیجہ ہے تمھارے اچھے اعمال کا، مگر میں ان اعمال سے واقف نہیں ہوں۔ تم اپنے جذبات پر قابو حاصل کرو اور جنّت میں داخل ہو جاؤ۔ وہاں تمھیں سب باتیں سمجھا دی جائیں گی اور تمھارے سارے شکوک رفع ہو جائیں گے۔ اس خطے میں شک و شبہ کی گنجایش نہیں رہتی۔ یہاں کی ہر چیز روشن و منور ہے۔ یہاں سب سے زیادہ ماند اور افسردہ چیز سورج ہے، جس پر میں صیقل کر رہا ہوں۔"

"میں نے یہ نہیں کہا تھا کہ آپ مجھے فریب دے رہے ہیں۔ آپ مجھے ایمان دار اور راست باز معلوم ہوتے ہیں۔ فریب کار اور دغا باز دوسرے لوگ ہیں۔ آپ تو محض اُن کے آلۂ کار ہیں۔ آپ نہیں جانتے کہ آپ کیا کر رہے ہیں!"

"میں سینٹ پیٹر ہوں"

"ان لوگوں نے آپ کو باور کرا دیا ہے کہ آپ ہیں، ورنہ اس امر کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ آپ ہیں!"

"میرے دوست! میں اٹھارہ سو برس سے جنّت کا پاسبان ہوں۔"

"خیال بندی! وہم! ناقابل فہم!"

"خرافات، احمق! میں سینٹ پیٹر ہوں اور تم ایک فلسفی اور عالم ہو، مگر ان سب کی طرح جو یہاں آتے ہیں، عقل سے بے نیاز ہو۔ اور انتہائی بے خبر اور جاہل ہو۔ تمھاری ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ تم سنکی اور خبطی ہو۔"

اب جنّت کے دروازے پر فرشتے، غلمان، اولیا اور عبادت گزار اور بزرگ آ کر جمع ہو گئے تھے اور فلسفی کو مسکرا مسکرا کر دیکھ رہے تھے۔

انھیں میں سینٹ جاب بھی تھے، وہ فلسفی کی باتیں سن کر بولے، "اگر ڈاکٹر پرٹینکس کائنات کو اپنی آنکھوں سے دیکھ لیں تو انھیں معلوم ہو جائے گا کہ یہ ساری عمر مغالطے میں رہے اور کبھی کائنات کا صحیح اندازہ نہ کر سکے۔ اگر ہم میں سے چند لوگوں کو منتخب کر کے ایک کمیشن مقرر کر دیا جائے کہ وہ ڈاکٹر پرٹینکس کو ساتھ لے کر کائنات کا گشت کرا لائے تو شاید ان کی بہت سی غلط فہمیاں دور ہو جائیں۔"

سینٹ جاب کی بڑی وقعت تھی اور ان کی رائے کو بڑی اہمیت حاصل تھی۔ فوراً کمیشن کے ممبروں کا انتخاب شروع ہو گیا۔ رائے شماری کے بعد مندرجہ ذیل حضرات کمیشن کے ممبر منتخب ہوئے:

سینٹ جاب — بہ اتفاق رائے۔

ڈیوجانس کلبی ۔۔۔ کثرت رائے سے

سینٹ ٹامس حاری ۔۔۔ کثرت رائے سے

ڈاکٹر پرٹنیکس نے کمیشن کی درخواست منظور کرلی اور کہنے لگے میں آپ کی تمام تدبیریں، ترکیبیں اور فسوں گری دیکھوں گا جن کی مدد سے آپ میری آنکھوں کو شاید فریب دینے میں کامیاب ہوجائیں، میرے دل کو آپ فریب نہیں دے سکتے۔ میں طب کے اس نظریے سے متفق نہیں ہوں کہ جو چیز جسم کو متاثر کرے، وہ دل و دماغ کو بھی متاثر کرتی ہے؛ بلکہ میرا عقیدہ یہ ہے کہ جو چیز دل و دماغ کو متاثر کرے وہ جسم کو بھی متاثر کرتی ہے۔"

سینٹ جاب نے ۔ وپَر ڈاکٹر پرٹنیکس کے بازوؤں پر باندھتے ہوئے کہا۔ " اطمینان رکھو، ساری حقیقتیں تم پر روشن ہوجائیں گی۔"

ڈاکٹر پرٹنیکس بولے " تم نے دینیات کے دور میں زندگی بسر کی ہے۔ تمھاری حقیقتیں بس اسی دور کی حقیقتیں ہیں۔ میں تمام ادوار سے گزرا ہوں اور میں نے زندگی بسر کی ہے" کریٹیک آف پیور ریزن" اور "فلا سوفیا الیشا" کے ساتھ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ میں کسی چیز میں یقین نہیں رکھتا، یہاں تک کہ اپنی ماں میں بھی یقین نہیں رکھتا جس نے مجھے پیدا کیا۔ جہاں تک میں جانتا ہوں، میں تو صرف اتنا جانتا ہوں کہ میں، میں باخبر ہوں، مجھے شعور ہے، مگر میں اصل اور نقش کو گڈمڈ نہیں کرتا۔ اصل ناقابل حصول ہے۔ صاحب شعور ہونے کا مطلب یہ ہے کہ جو کچھ "میں" نہیں ہوں، اس سے نظر ہٹا لینا (اور چوں کہ سب پہلے ہی اندھا ہے)، میں جانتا ہوں کہ ہر چیز نقش ہے (اور میں اور میری طرح ہر چیز) جو کچھ کہ وہ ظاہر کر رہا ہے کہ وہ ہے اور اس کی اصلیت کی تحقیق ایک اور ارادی اور مؤثر نقش سے کی جاتی ہے، جو ایک نقصان رساں نقش ہے، کیوں کہ وہ غیر منطقی ہے؛ بس اب تحقیق و تدقیق کے لیے کچھ باقی نہیں رہ جاتا کیوں کہ معلومات حاصل کرنے کا عزم بھی موجود نہیں رہتا۔

صرف سینٹ جاب نے اس تمام گفتگو کے آخری لفظ سنے۔ وہ اپنی گھنی چندیا کو کھجاتے ہوئے بولے۔

" سچ یہ ہے کہ تم عالموں سے زیادہ بے معنی اور واہی تباہی باتیں کوئی نہیں بکتا، مگر حقیقت پر نظر پڑے گی تو جو کوڑا تمھارے دماغ میں بھرا ہوا ہے، وہ تمھیں بہت پریشان کرے گا۔

یہاں ڈیوجانس اونچی آواز میں بولا: "آگے بڑھو، آگے بڑھو،

سو فسطائی حرکت کو نہیں مانتے تھے اور سب جانتے ہیں کہ میں نے کس طرح حرکت کے وجود کو ثابت کیا" اور اب انھوں نے غیر محدود اور بے پایاں فضائے بسیط میں اُڑنا شروع کیا۔

ڈاکٹر پرٹنیکس بولے، "کیا آپ مجھے ساری کائنات دکھانا چاہتے ہیں؟"

سینٹ ٹامس نے کہا، "بے شک"

" لیکن کائنات تو ظاہر میں غیر محدود اور بے پایاں ہے، پھر آپ فضائے بسیط کے حدود کا تصور کیوں کر کرسکتے ہیں؟" "تصور کرنا ضرور مشکل ہے، مگر دیکھنا آسان ہے۔ ارسطو روز دیکھتا ہے۔ وہ روز اپنے شاگردوں کو ہمراہ لے کر تیسری دور دور سیر کے لیے جاتا ہے اور اسے شکایت ہے کہ ہمارے مباحثے ختم ہوئے بغیر فضا کی وسعت ختم ہوجاتی ہے۔"

" مگر فضا کی وسعت کیوں کر ختم ہوسکتی ہے۔ اگر کوئی حد ہے تو وہ لاشے ہے اور چونکہ لاشے موجود نہیں ہے، اس کے کوئی حدود نہیں ہوسکتے، کیوں کہ حد تو کچھ نہ کچھ ہے اور جس کا وہ احاطہ کیے ہوئے ہے، اس سے الگ ہے۔"

سینٹ جاب، جو اس کی باتوں سے گھبرا گیا تھا، بولا "بس بس اب یہ باتیں بند کرو۔ تم اپنا سر جھکالو، تاکہ وہ اس حد سے ٹکرا نہ جائے جس کا تصور نہیں کیا جاسکتا اور اگر تم ایک قدم بھی آگے بڑھے تو تمھارا سر اس لاشے سے ٹکرا کر پھوٹ جائے گا، جس کا ذکر تم کررہے ہو۔"

حقیقت میں پرٹنیکس نے دیکھا کہ اب آگے کچھ نہیں ہے۔ اور اس کا سر کائنات کی حد سے ٹکرا گیا اور وہ چیخ اٹھا، " لیکن یہ نہیں ہوسکتا،" مگر اب کیا کیا جاسکتا تھا۔ کائنات کی حد آگئی تھی۔ لامحالہ انھیں واپس ہونا پڑا، مگر وہ کائنات کی حد ہو یا نہ ہو، اس میں شک نہیں کہ آسمان اور اس کے لاکھوں کروڑوں جگ مگ کرتے ہوئے تارے بڑے پیارے معلوم ہوتے تھے۔

" وہ تمام ستاروں سے اوپر بہت تیز چمکنے والی چیز کیا ہے؟ کیا کوئی ایسا ستاروں کا گچھا ہے، جس سے زمین کے ہیئت داں واقف نہیں؟"

سینٹ ٹامس نے کہا " یہ ایک خوب صورت ستاروں کا گچھا ہے۔ یہ سادی بیت المقدس ہے۔ ہم اس پر سے ابھی تو نیچے اترے ہیں اور یہ جو چیز تیز چمک رہی ہے، یہ خدا کے شہر کے چاروں طرف بہشت کی دیوار ہے، اب چلو۔ وہ جو نیچے ستارہ ہے۔ اس پر چل کر آرام کریں گے۔ میں تو اتنا زیادہ اِدھر اُدھر آنے جانے سے تھک گیا ہوں۔"

پرٹینکس بولا "میں کہیں جانے آنے لائق کہاں ہوں۔ میں نے تو ابھی اپنا کفن بھی نہیں اتارا ہے۔ اس ستارے کے باشندے میرے نازیبا اور نامناسب لباس پر ہنسیں گے۔"

تینوں بہشتی رہنما اس بات پر قہقہہ لگا کر ہنس پڑے۔ دیو جانس بولا، "ہو سکتا ہے کہ میں تمہیں اپنی لالٹین دے دوں، مگر اس ستارے میں یا اور کسی ستارے میں زندگی کا نشان کہیں نہیں ملے گا۔"

جاب نے کہا، "سوائے زمین کے اور کسی ستارے پر آبادی نہیں ہے۔"

پرٹینکس بولے، "میں یہ بات ماننے کے لیے تیار نہیں ہوں۔"

سینٹ ٹامس نے کہا، "آؤ انھیں دکھا ہی نہ دیں۔" اب یہ لوگ ایک ستارے سے دوسرے ستارے پر پہنچے۔ کاہکشاں سے گزرے اور دور دور کے نظام انجم کی سیر کی۔ کہیں زندگی کا پتہ نہ تھا۔ ایک مکھی بھی تو نظر نہ پڑی۔ پرٹینکس حیرت میں رہ گیا اور کہنے لگا "تو یہ ہے کائنات، یہی مخلوقات، سونی اور سنسان! اب مجھے میری زمین بھی تو دکھاؤ، وہ خطہ جو خاص طور پر مورد عنایت ہے۔ میں سمجھتا ہوں سارا نقشۂ عالم غلط ہے۔ زمین ساکن اور بے حرکت ہے اور اس سارے گنبد فلک کا مرکز ہے اور اس کے گرد تمام سورج اور ستارے گردش کرتے ہیں اور یہ اجرام فلکی میں سب سے بڑی ہے۔"

سینٹ ٹامس نے کہا، "بالکل نہیں، ہیئت ٹھیک کہتی ہے، زمین سورج کے گرد گردش کرتی ہے اور یہ تم خود بھی دیکھ لو، وہ کس قدر چھوٹی سی اور معمولی سی ہے۔ سینٹ جاب ذرا زمین کو ڈھونڈو تو سہی۔ تم میں صبر بہت ہے۔"

سینٹ جاب نے کہا، "جیسے گھاس کے ایک بڑے ڈھیر میں ایک سوئی کا ڈھونڈنا...... وہ دیکھو، وہ جا رہی ہے زمین۔ دیکھا وہ کتنی ننھی سی ہے۔ بالکل ایک جرثومہ معلوم ہوتی ہے۔"

پرٹینکس نے کہا، "کیا اس چھوٹے سے ذرے کے سوا اور کہیں آبادی نہیں ہے اور اسے بھی آپ نے جرثومے سے تشبیہ دی، یعنی بیماریوں کی جڑ۔ ہاں تو کہیں اور آبادی نہیں ہے؟"

"کہیں نہیں۔"

"تو کیا ساری کائنات خالی ہے؟"

"خالی"

"تب یہ لاکھوں ستارے کس کام کے ہیں؟"

"یہ چراغوں کا کام دیتے ہیں۔ یہ زمین کے لیے چراغاں کرتے ہیں اور خدا کی حمد و ثنا کرتے ہیں اور شاعروں کو متاثر کرتے ہیں اور اس میں کسے شبہ ہو سکتا ہے کہ بہت خوب صورت معلوم ہوتے ہیں۔"

پرٹینکس ہوا میں بہت دیر تک رہا اور کچھ متفکر سا ہو گیا۔ اس کی "فلاسوفیا الٹیما" کی عظیم الشان عمارت زمین پر آ پڑی، یہ دیکھ کر کہ کائنات کا جو کچھ عقل کی رو سے ہونا چاہیے تھا، وہ اس سے بالکل مختلف ہے، اسے کائنات کے وجود پر یقین ہو چلا تھا۔ "کائنات کی ترتیب تو بہت بھونڈی ہے مگر ہاں وہ بیہودہ فلسفی کچھ اس طرح سوچ رہا تھا اسے ایک دم کچھ خیال آیا۔ وہ اپنے ساتھیوں سے کہنے لگا۔

"کیا دوزخ واقعی موجود ہے؟"

"ہاں ہے"

"اور سزا دائمی ہے؟"

"دائمی"

پرٹینکس نے اپنے کفن سے اپنے چہرے کا پسینہ پونچھا۔ اسے فلسفہ کا پسینہ آ رہا تھا۔ وہ کہنے لگا، "میں خواب تو نہیں دیکھ رہا ہوں؟"

"نہیں"

فلسفی کی زبان سے نکلا "گناہوں کا اقرار، گناہوں کا اقرار"

اور وہ غش کھا کر دیو جانس کی گود میں گر پڑا۔

جب اس کی آنکھ کھلی تو اس نے خود کو اپنے بستر میں پایا۔ اس کا بوڑھا ملازم اور پادری پاس کھڑے تھے ملازم بولا، "آپ نے گناہوں کا اقرار سننے والے پادری کو بلایا تھا، وہ موجود ہیں۔"

پرٹینکس خوف زدہ سا ہو کر کہنے لگا۔ "میں پھر دہی دہراتا ہوں کہ سب لغش ہے اور میں ایک سوانگ دیکھ رہا ہوں۔"

اور ان الفاظ کے ساتھ ہی ڈاکٹر پرٹینکس کا انتقال ہو گیا۔

ڈاکٹر

پہلے وہ ڈاکٹر تھا اب گورکن ہے۔ آج کل بھی وہی کام کرتا ہے جو ڈاکٹری کے زمانے میں کرتا تھا۔ (مارشل)

ڈاکٹر وہ ہے جس کے پیچھے ہم بیماری میں آس لگاتے ہیں اور تندرستی میں ہمارے کتے۔ (ایبروس بیرس)

بہترین طبیب وہ ہے جس کے پیچھے آپ سرگرداں ہوں اور وہ ہاتھ نہ لگے۔ (ڈینس ڈیڈیروٹ)

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ ڈاکٹر اور نرس پھینٹے ہوئے انڈے کو چھلکے میں دوبارہ بند کرسکتے ہیں۔ (ڈورودتھی کینفیلڈ فشر)

اللہ میاں شفا دیتے ہیں۔ طبیب فیس وصول کرتا ہے۔ (بنجامن فرینکلن)

کوئی طبیب اس وقت تک قابل نہیں ہوتا جب تک ایک دو مریضوں کو مار نہ دے۔ (ہندی کہاوت)

پیشہ وروں میں سپاہی ہردل عزیز ہوتے جا رہے ہیں۔ بادری شکست، طبیب لالچی اور وکیل بااثر۔ (سی۔سی۔ کولٹن)

اچھا طبیب ہلکی دوا دیتا ہے۔ (جرمن کہاوت)

طبیبوں کی دو قسمیں ہیں، ایک وہ جو اپنے دماغوں سے پریکٹس کرتے ہیں دوسرے وہ جو اپنی زبانوں سے پریکٹس کرتے ہیں۔ (ولیم اوسلر)

ڈاکٹر ہمیشہ رائے بدلتے رہتے ہیں۔ انھیں ہر وقت نئی سوجھتی ہے۔ (ڈیوڈ لائڈ جارج)

بیمار ڈاکٹر دنیا کا سب سے بڑا المیہ ہے۔ (برنارڈ شا)

ڈاکٹر اس کو کہتے ہیں۔ جو نسخے لکھتا رہتا ہے۔ تاوقتیکہ مریض مر نہ جائے، یا قدرتی طور پر اچھا نہ ہو جائے۔ (جان ٹیلر)

جب اس نے ڈاکٹر سے کہا، "آپ تو بوڑھے آدمی ہیں" تو اس نے جواب دیا" بجا ارشاد فرمایا، کیوں آپ میرے ڈاکٹر نہیں رہتے (پلوٹارک)

ہم جنرلوں سے بھی زیادہ لوگوں کی موت کے لیے ڈاکٹروں کو جواب دہ ہونا پڑے گا۔ (نپولین)

کتنا خوش قسمت ہے وہ ڈاکٹر جو مرض کے آخیر میں بلایا جائے (فرانسیسی ...)

خدا ہمیں مصروف طبیب سے محفوظ رکھے۔ (دیہاتی کہاوت)

وہ طبیب سب سے اچھا ہے جو جانتا ہے کہ بہت دوائیں بے ... ہوتی ہیں۔ (بنجامن فرینکلن)

انسانوں میں سب سے زیادہ خوش قسمت طبیب ہوتے ہیں ان کی جو کامیابیاں ہوتی ہیں دنیا میں ان کا ڈھنڈورا پیٹتی ہے اور ناکامیاں ہوتی ہیں انھیں زمین میں دفن کر دیتی ہے۔ (فرانسس کوارلز)

دنیا میں بہترین ڈاکٹر، ڈاکٹر غذا، ڈاکٹر سکون اور ڈاکٹر خوش باش ہیں۔ (جوناتھن سوئفٹ)

اس کو پریکٹس کرتے ایک سال ہو گیا۔ کل دو مریضوں کا ... گیا۔ شاید تین کا۔ ہاں ٹھیک، تین ہی تھے! میں ان کے جنازوں میں شرکت کر چکا ہوں۔ (مارک ٹوین)

نوجوان ڈاکٹر اور بوڑھے حجام سے ہوشیار رہنا چاہیے (بنجامن فرینکلن)

ڈاکٹر ہی دنیا میں ایسا شخص ہے جسے ہماری صحت سے تکلیف پہنچتی ہے (نامعلوم)

وہ طبیب کبھی اچھا طبیب نہیں ہو سکتا جو خود بیمار نہ پڑا ہو۔ (کنفیوشس)

طبیب ہماری مرمت کرتے ہیں یا خاتمہ اور اگر ہم تندرستی میں ہم ان کا مذاق اڑاتے ہیں لیکن بیماری میں ان ہی کی یاد آتی ہے اور اس وقت خبر نہیں ہمارے مذاق کو ہو جاتا ہے۔ (لارڈ بائرن)

فطرت، وقت اور مستقل مزاجی تین بڑے طبیب ہیں۔ (ایچ۔ جی۔ ا...)

بعض لوگوں کا اتنا اچھا دماغ نہیں ہوتا جو ڈاکٹر بن سکیں اور بعض کا اتنا اچھا دماغ ہوتا ہے کہ وہ ڈاکٹر نہیں بن سکتے۔ (ایم۔ اے۔ پرسٹن)

یہ تو حیرت کی بات ہے کہ معمولی تعلیم کے بعد ڈاکٹر پریکٹس شروع کر دیتا ہے اس پر تعجب نہیں ہوتا کہ کس بھدے طریقے سے وہ پریکٹس کرتا ہے۔ (ولیم اوسلر)

پرائی کیا پڑی اپنی نبیڑ تو (طبیب پہلے اپنا تو علاج کر) (لو...)

اسپیشلسٹ وہ آدمی ہوتا ہے جو کم سے کم چیز کے متعلق زیادہ سے زیادہ جانتا ہے یہاں تک کہ ایسی چیز کے متعلق سب کچھ جان جاتا ہے جس کا کوئی وجود نہیں ہوتا۔ (...)

برہان پور میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا تیسرا سالانہ اجلاس

آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس ۲۷-۲۸-۲۹ دسمبر کو برہان پور (مدھیہ پردیش) میں قادریہ ہائی اسکول کی عمارت میں شاندار طریقے پر منعقد ہوا۔ اس موقع پر ۲۶ دسمبر کی شام کو برہان پور پہنچنے کے بعد کانفرنس کے صدر محترم عالی جناب الحاج حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد و دیگر مندوبین اور مہمانوں کا عظیم الشان جلوس نکالا۔ جلوس کی تیاریاں شان دار طریقہ پر کی گئی تھیں۔ شہر کو سجایا گیا تھا اور راستے میں جگہ جگہ خوب صورت دروازے بنائے گئے تھے۔ جلوس میں ہاتھی گھوڑے اور بینڈ بھی شامل تھے۔ جلوس میں لوگ ہر دلعزیز قائدین کے نعرے لگاتے اور طب یونانی زندہ باد کے نعرے لگا رہے تھے اور راستوں پر سے پھول نچھاور کیے جا رہے تھے۔ جناب سیٹھ سراج الدین صاحب صدر جناب حاجی صلاح الدین صاحب مالکان ادویات یونانی فیکٹری، جناب ڈاکٹر سید شوکت علی صاحب سکریٹری استقبالیہ کمیٹی، جناب حکیم ناظم الدین صاحب نیل والے، برہان پور کے مشہور سیٹھ جناب عبدالحمید صاحب اور ڈاکٹر عبدالجبار صاحب نے خصوصیت کے ساتھ اپنے مکانات اور دکانوں کے راستوں کو سجایا تھا۔ راستے میں جگہ جگہ جناب صدر صاحب اور دوسرے اصحاب کو ہار پہنائے گئے اور آتش بازی چھوڑی گئی۔

اجلاس کی تمام تقریبات اور مہمانوں کے قیام وغیرہ کا انتظام قادریہ ہائی اسکول کی شاندار عمارت میں کیا گیا تھا جو تاپتی ندی کے کنارے نہایت پُر فضا مقام پر ہے۔ اسکول کے صدر دروازے سے ہال تک جھنڈیوں اور رنگ برنگ گیٹوں سے پورے اسکول کو سجایا گیا تھا اور مختلف دروازوں کو جالینوس، الشیخ الرئیس اور مسیح الملک حکیم محمد اجمل خان مرحوم کے ناموں سے منسوب کیا گیا تھا۔ پروگرام کے مطابق کانفرنس کے اجلاس اور اس سے متعلق دیگر تمام تقریبات ۲۸ دسمبر سے شروع ہو کر ۲۹ دسمبر کو بخیر و خوبی ختم ہوئیں۔ اس اجلاس میں ہندوستان کے تمام حصوں سے تقریباً تین سو نمائندوں نے شرکت کی۔ بمبئی، مدھیہ پردیش، حیدرآباد، دہلی اور یوپی کے نمائندوں کی تعداد بہت زیادہ تھی۔ پنجاب، بنگال اور راجستھان کے نمائندے بھی شریک اجلاس ہوئے۔

یوم اجمل: ۲۹ دسمبر کو جو مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحب رحمۃ اللہ علیہ کی وفات کا دن ہے، یوم اجمل منایا گیا۔ صبح ۷ بجے سے ۸ بجے تک قادریہ ہائی اسکول کی مسجد میں ایصال ثواب کی نیت سے قرآن خوانی ہوئی۔ ۱۰ ½ بجے شری راؤ صاحب صاحب ایم پی نے طب یونانی کا مخصوص ترنگا جھنڈا لہراتے ہوئے مسیح الملک مرحوم کے حالات زندگی پر روشنی ڈالی اور ان کی خدمات کو سراہتے ہوئے اطباء کرام کو ان کے نقش قدم پر چلنے کی تلقین کی۔ ساڑھے نو بجے شریمتی ڈاکٹر سشیلا نائر ایم پی کی صدارت میں یوم اجمل کے سلسلہ میں جلسہ عام منعقد ہوا جس میں مختلف اطباء کرام و ماہرین کی تقریروں کے بعد شریمتی ڈاکٹر سشیلا نائر نے اپنی صدارتی تقریر میں مسیح الملک مرحوم کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے اپنے بچپن کا ایک واقعہ سنایا کہ ایک بار ان کے بھائی خطرناک طور پر بیمار ہو گئے تو آپ کی والدہ محترمہ ہر قسم کی طبی امداد و علاجات ہو چکنے کے باوجود ان کو ساتھ لے کر دہلی پہنچیں اور بڑے بھروسا اور اعتقاد کے ساتھ مسیح الملک مرحوم کا علاج شروع کرایا۔ چند ہی روز بعد وہ صحت مند ہو گئے، لیکن جب تک کہ حکیم صاحب نے رخصت کی اجازت نہ دے دی، وہ دہلی ہی میں مقیم رہیں۔

اسی دن شام کو ساڑھے تین بجے شریمتی ڈاکٹر سشیلا نائر نے باقاعدہ اس تیسرے سالانہ اجلاس کا افتتاح فرمایا جس کے بعد اجلاس کی کارروائی شروع ہو گئی۔ موصوف کی افتتاحی تقریر کے بعد استقبالیہ کمیٹی کے صدر جناب الحاج سیٹھ سراج الدین صاحب نے خطبہ استقبالیہ پیش فرمایا۔ اس کے بعد کانفرنس کی سالانہ رپورٹ پیش کی گئی اور مختلف صوبوں کے گورنروں اور وزراء وغیرہ کے پیغامات پڑھ کر سنائے گئے۔ رات کو جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب کی صدارت میں سبجیکٹ کمیٹی کا اجلاس ہوا جس میں کئی تجویزیں پاس کی گئیں۔

۲۸ دسمبر کو شفاء الملک جناب حکیم عبداللطیف صاحب کے زیر صدارت سائنٹفک اجلاس شروع ہوا جس میں مدھیہ پردیش کے وزیر خوراک آنریبل عبدالقادر صدیقی صاحب نے بھی شرکت فرمائی۔ اس اجلاس میں کئی اہم تقریریں ہوئیں اور مقالات پڑھے گئے۔

شام کو چار بجے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے صدر محترم عالی جناب الحاج حکیم عبدالحمید صاحب کی صدارت میں اجلاس عام منعقد ہوا جس میں مختلف تجاویز پیش ہو کر متفقہ طور پر پاس ہو گئیں۔ رات کو پھر سبجیکٹ کمیٹی کی میٹنگ میں مختلف قسم کی تجویزیں پاس کی گئیں۔

۲۹ دسمبر کو مختلف اجتماعات میں مختلف مسائل پر غور کرنے کے بعد ان کے لیے راہ عمل متعین کی گئی اور شام کو ساڑھے چھ بجے عالی جناب الحاج حکیم عبدالحمید صاحب ہی کے زیر صدارت پھر اجلاس منعقد ہوا جس میں باقی ماندہ تجاویز کو پاس کیا گیا۔

اس سالانہ اجلاس کے دوران روزانہ مطب کا سلسلہ جاری رہا جس میں مختلف مقامات کے اطباء نے ہزاروں مریضوں کو مفت طبی مشورے دیے۔ اس طرح یہ اجلاس نہایت کامیابی اور شان دار طریقے سے اختتام کو پہنچا۔ کیا وقت اہم تجاویز اس سالانہ اجلاس میں پاس ہوئیں ان میں فن سے متعلقہ تجویزوں کے علاوہ شیخ الاسلام حضرت مولانا حسین احمد صاحب مدنی رحمۃ اللہ علیہ کی اور ہندوستان کے مشہور ادیب عالم پاپ سکینہ اور بعض دوسری اہم شخصیتوں کے انتقال پر تعزیتی تجویزیں شامل ہیں۔ افسوس ہے کہ جگہ کی تنگی کے سبب اجلاس کی پوری کارروائی اور تجاویز شائع نہیں کی جا سکتیں تاہم چند اہم تجاویز ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

۱۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا اجلاس عام انتہائی دکھ اور افسوس کے ساتھ اس بات کا اظہار کرنے پر مجبور ہے کہ آزادی کے بعد سے اب تک ملک کے حکمرانوں اور قومی رہنماؤں نے طب یونانی کی طرف پوری توجہ نہیں کی اور تمام وعدے اور کانگریس اور پلاننگ کمیشنوں کے فیصلے جو یونانی طب اور دیگر دیسی طبوں کو ترقی دینے کے لیے مختلف اوقات میں کیے گئے تھے، بُھلا دیے گئے، جس کا نتیجہ قدرتی طور پر یہ ہوا کہ سرکاری طور پر طب یونانی کو نظرانداز کر دیا گیا اور آزادی کے دس سال گزر جانے پر بھی حکومت نے طب یونانی کی اصلاح و ترقی کے لیے کوئی موثر قدم نہیں اٹھایا۔ اس لیے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس عام حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ جلد اپنی موجودہ پالیسی کو ترک کر کے طب یونانی کے حقوق کو تسلیم کرے اور مندرجہ ذیل مطالبات کو فوراً منظور کر کے عمل درآمد شروع کرے۔

(الف) آئندہ کے پلاننگ کا جو منصوبہ ہو اس میں طب یونانی کو شامل کیا جائے اور طب یونانی کی اصلاح و ترقی کے بارے میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے مشورے سے اسکیم کا پروگرام بنائے اور دوسرے پانچ سالہ منصوبہ کے تحت زیادہ سے زیادہ یونانی ہسپتال اور کالج ہر صوبہ میں قائم کیے جائیں۔

(ب) جس طرح جام نگر ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آیوروید کے لیے قائم کیا گیا ہے بالکل اسی طرح دہلی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ طب یونانی کے لیے حکومت دہلی میں قائم کرے اور آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے مشورے سے اس کی ترتیب عمل میں لائے۔

(ج) حکومت ہند بلا تاخیر طب یونانی کو ملک کا ترقی یافتہ طریق علاج تسلیم کر کے مشن ایلوپیتھک کے اس کے حقوق کا اعلان کرے۔ قانون ساز جماعتوں میں ایسے قوانین بنائے جائیں کہ تمام صوبجات میں طب یونانی کی ترقی کے لیے وہی سہولتیں حاصل ہوں جو کہ اس وقت ایلوپیتھی کو حاصل ہیں اور ڈرگس ایکٹ وغیرہ کی وجہ سے اطبائے یونانی کو جو دشواریاں اور مشکلات حائل ہیں، انہیں جلد سے جلد دور کیا جائے۔

۲۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس ادویہ کمیٹی کی رپورٹ پر اظہار اطمینان کے باوجود یونین گورنمنٹ کی وزارت صحت سے مطالبہ کرتا ہے کہ ادویہ کمیٹی کی سفارشات

سفارشات کو جلد سے جلد عملی جامہ پہنائے جو کونسل آف آیورویدک اینڈ یونانی سسٹمز آف ریسرچ اور مرکزی دیسی طبوں کے ڈائرکٹریٹ کے قیام سے متعلق ہیں۔ یہ تینوں سفارشات بہت اہم اور ضروری ہیں۔ ملک کی مختلف طبی جماعتیں مدتوں سے اس قسم کے مطالبات پیش کرتی رہی ہیں۔ اب ضرورت اس بات کی ہے کہ حکومت اپنی بے عملی قدیم طبوں کے متعلق ختم کرے اور جلد سے جلد تعمیری تجویزوں کو بروئے کار لائے اور تینوں کونسلوں اور ڈائرکٹوریٹ میں یونانی اطباء کے حقوق کا پورا پورا خیال رکھے اور قابل طبیبوں کی خدمات حاصل کرے۔

۳۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ سالانہ اجلاس بالخصوص مرکزی وزارت صحت اور ڈرگس کنٹرولر آف انڈیا کی توجہ اس صورت حال کی طرف مبذول کراتا ہے جس میں ڈرگز ایکٹ کا اطلاق دیسی معالجوں اور دیسی دواسازی پر بغیر کسی تامل کی وجہ کے کیا جا رہا ہے اور ایتھیکل ایلوپیتھک ملک کی صحیح تعریف کے بغیر مختلف ریاستوں کے ڈرگ کنٹرولر اپنا اپنا مختلف اور غیر معقول طرز عمل اختیار کر رہے ہیں۔ یہ طرز عمل عام بے چینی کا سبب بن رہا ہے جس کا دور ہونا بہت ضروری ہے۔ یہ جلسہ وزارت صحت اور ڈرگ کنٹرولر آف انڈیا سے گفت و شنید اور معاملات کی وضاحت کے لیے مندرجہ ذیل تین اصحاب کا ایک وفد مقرر کرتا ہے جو اپنا کام جلد سے جلد شروع کر کے اپنی رپورٹ ورکنگ کمیٹی کے قریبی اجلاس میں مزید کارروائی کے لیے پیش کرے۔ (۱) صدر الاطباء جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب (۲) صدر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس (۳) جنرل سکریٹری صاحب آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس۔

۴۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ جلسہ ہندوستان کے یونانی طبی کالجوں کے نصاب تعلیم وغیرہ کے سلسلہ میں یہ طے کرتا ہے کہ وہ مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحب مرحوم کی پالیسی کے مطابق ہونا چاہیے۔ اس پالیسی کو عمل میں لانے کے لیے نصاب تعلیم اور معیار داخلہ وغیرہ سے متعلق مسائل کے لیے حسب ذیل اکسپرٹ اطباء کی ایک سب کمیٹی بنائی جاتی ہے جو جلد سے جلد اپنی سفارشات مختتم طور پر پیش کر دے۔ کمیٹی کا فیصلہ آخری ہوگا اور اس کے لیے جلسۂ عام کی ضرورت نہ ہوگی۔ اطباء کے نام یہ ہیں۔ (۱) شفاء الملک حکیم عبداللطیف صاحب فلسفی پرنسپل طبیہ کالج علی گڑھ (۲) صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب پرنسپل جامعہ طبیہ دہلی (۳) شفاء الملک حکیم احمد شفائی صاحب پرنسپل الٰہ آباد طبیہ کالج (۴) علامہ حکیم محمد کبیر الدین صاحب طبیہ کالج علی گڑھ (۵) حکیم عبدالاحد صاحب پرنسپل طبیہ کالج پٹنہ (۶) حکیم شکیل احمد صاحب پرنسپل تکمیل الطب کالج لکھنؤ (۷) حکیم معین الدین صاحب بمبئی پرنسپل نظامیہ طبیہ کالج حیدرآباد (۸) حکیم انجم خاں صاحب پروفیسر طبیہ کالج دہلی (۹) حکیم ناظر حسن صاحب سکریٹری طبیہ کالج سہارنپور۔ اس کمیٹی کو دیگر اراکین کا تعاون حاصل کرنے کا اختیار ہوگا اور اس کے کنوینر شفاء الملک حکیم عبداللطیف صاحب فلسفی پرنسپل طبیہ کالج علی گڑھ ہوں گے۔

۵۔ اس بات سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ فن طب کا پورا لٹریچر، نصاب کی کتابیں ہندوستان کی زبانوں میں صرف اردو زبان میں پایا جاتا ہے اور طب یونانی کی حیات کا انحصار اردو زبان کے اس لٹریچر پر ہے، اس لیے تمام اطباء یونانی کا یہ اخلاقی اور ذہنی فرض ہو کہ اردو زبان کی ترویج و ترقی کی طرف بھی توجہ کریں۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ جلسہ عام ہندوستان کی مرکزی حکومت اور تمام صوبائی حکومتوں اور انڈین میڈیسن بورڈوں سے پرزور مطالبہ کرتا ہے کہ وہ حکومتیں و بورڈ اردو زبان کو ہندوستان اور ہندوستان کے ہر صوبہ کی عام اور مشترکہ زبان تسلیم کریں۔ نیز یہ جلسہ ہندوستان کی یونیورسٹیوں، کالجوں اور دارالعلوموں کو اپیل کرتا ہے کہ وہ بھی اپنے اداروں میں اردو کو ایک اہم اور بنیادی مضمون کی حیثیت سے داخل کریں اور اس کی ترقی کی مناسب عملی تدابیر اختیار کریں۔

۶۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس تمام صوبائی حکومتوں اور انڈین میڈیسن بورڈوں سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ ان اطباء کو جو رجسٹرڈ ہونے سے رہ گئے ہیں جلد رجسٹرڈ کر کے ان کو قانونی طور پر پریکٹس کا حق دیں۔

۷۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ ملک میں بنائی جانے والی یونانی ادویہ کے خاص پرمٹ عطا کرے تاکہ اطباء کی مشکلات حل ہوں اور عوام کے لیے مسکر ادویہ کے دوا کرنے میں کوئی حائل نہ ہو۔ اس قسم کے پرمٹ کے اجراء کے لیے صوبہ واری انڈین میڈیسن بورڈوں کو اختیار دیا جائے۔

۸۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس مرکزی و صوبائی حکومتوں سے مطالبہ کرتا ہے کہ ہندوستان کے جس کسی صوبہ میں کوئی طبیہ کالج نہ ہو وہاں پانچسالہ پلان کے تحت فوراً طبیہ کالج قائم کریں۔

۹۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس مرکزی و صوبائی حکومتوں سے مطالبہ کرتا ہے کہ ہندوستان کے کسی بھی صوبہ کے رجسٹرڈ طبیب کو دوسرے صوبوں میں رجسٹرڈ میڈیکل پریکٹشنر کے پورے حقوق و اختیارات حاصل ہونے کا حق دیں۔

۱۰۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس مرکزی حکومت اور وزارت صحت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ مرکزی اور صوبائی حکومتوں میں یونانی طریقہ علاج کا ڈائرکٹوریٹ علیحدہ قائم کیا جائے جو مستقل ہو تاکہ وہ طب یونانی کی فلاح و بہبود کے لیے ہر ممکنہ تدابیر اختیار کرے۔

۱۱۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس طے کرتا ہے کہ بر بنائے ضرورت ایک یونانی طبی فارماکوپیا ترتیب دیا جائے جس میں زمانۂ قدیم کے مروجہ مرکبات جو غیر مستعمل ہو چکے ہیں خارج کر دیے جائیں۔ اس کام کے لیے حسب ذیل ماہرین اطباء کی ایک سب کمیٹی مقرر کرتا ہے جو جلد از جلد اس کام کو انجام دے۔ سب کمیٹی کے اسمائے یہ ہیں (۱) صدر الاطباء عالی جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب (۲) شفاء الملک عبداللطیف صاحب فلسفی (۳) شفاء الملک جناب حکیم احمد شفائی صاحب (۴) بدیع الزماں صاحب اجملی لکھنؤ۔ اس کمیٹی کو دوسرے اصحاب کو شامل کرنے کا

۱۲۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس عام ضرورت محسوس کرتا ہے کہ موجودہ زمانہ کی تحقیقات اور ضروریات زمانہ کے مطابق نظر ثانی کے لیے ایک منظم و جدوجہد کی ضرورت ہے اور اس کے لیے مستند اہل علم اطباء کو بہ نظر غائر کا جائزہ لینا اور اس کے تمام شعبہ جات پر تحقیقاتی نظر کرنے کی ضرورت ہے اور کی رائے میں اس کے لیے ایک علمی تحقیقاتی کمیٹی کی تشکیل کی جائے جو وقتاً فوقتاً نتائج تحقیق سے عام اطباء کو مطلع کرتی رہے اور طے شدہ مسائل کے مطابق درس و علاج میں تبدیلیاں تسلیم کرلی جائیں۔ اس کی تکمیل کا پورا حق صدر کانفرنس کو ہوگا۔ وہ اس سلسلہ میں مناسب اقدام فرمائیں۔

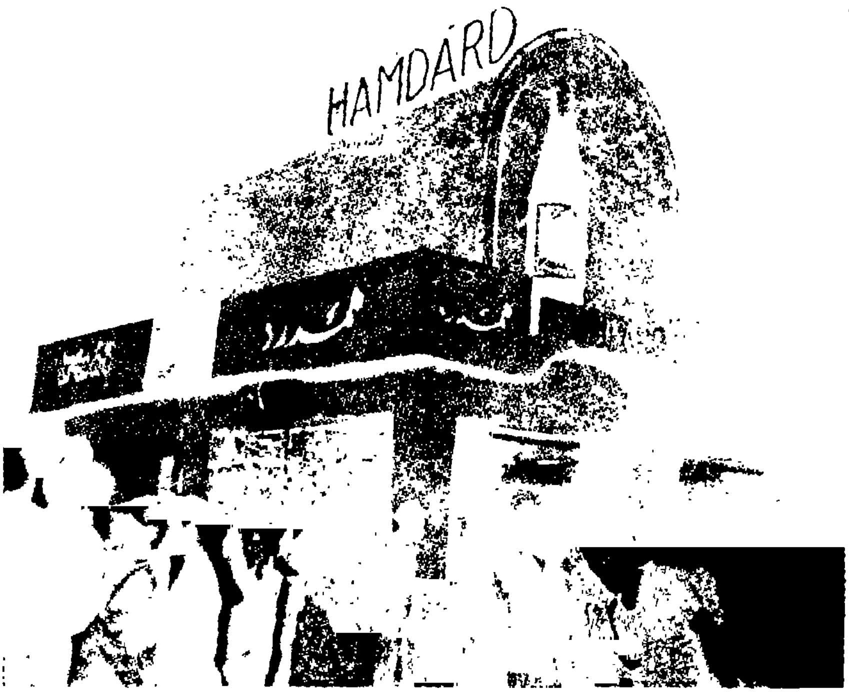
۱۳۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس آئندہ سال کے لیے الحاج حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی کو آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا صدر منتخب کرتا ہے اور صاحب صدر کو اختیار دیتا ہے کہ وہ عہدیداران و ورکنگ کمیٹی کا انتخاب فرمائیں۔



نالندہ یونیورسٹی (بہار) میں چند لمحے (۶ نومبر ۱۹۵۷ء)
(بائیں سے دائیں) عالیجناب الحاج حکیم عبدالحمید صاحب، جناب لالہ شمبھو ناتھ صاحب،
جناب عبدالمعید صاحب اور جناب مولانا قاضی سجاد حسین صاحب



بودھ مندر، گیا (بہار)—۶ نومبر ۱۹۵۷ء





حیدرآباد (آندھرا) کی صنعتی نمائش میں ہمدرد ڈسٹری بیوٹرس برائے آندھرا (میسرز احمد اینڈ کو) کے خوب صورت اسٹال کے ۲ منظر



ہمدرد صحت
مدیر
حکیم عبدالحمید دہلوی
41

ایڈیٹر
حکیم عبدالحمید دہلوی

ہمدرد صحت دہلی

شمارہ نمبر ۳

جلد نمبر ۲۷ مارچ ۱۹۵۸ء

مدیر، طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبوعہ: دلّی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقامِ اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی

عصمت فروشی اور قوم کی صحت

ہمارے لیے یہ اطمینان کی بات ہے کہ ملک کے ذمہ دار لوگوں میں سماجی برائیوں، خصوصاً عصمت فروشی کو جلد از جلد ختم کرنے کا ایک زبردست جذبہ پیدا ہو چکا ہے۔ اس کا ثبوت اخلاقی و سماجی صحت و صفائی سے متعلق آل انڈیا کانفرنس کے پہلے اجلاس سے ملتا ہے جو ۳۱ جنوری ۵۸ء کو احمد آباد میں منعقد ہوا اور جس میں جناب سری پرکاسا، گورنر بمبئی، محترمہ ایلٹ الوا، مرکزی نائب وزیر برائے امور داخلہ اور ڈاکٹر مس شیلا نائر جیسی شخصیتوں نے سماجی برائیوں کے اسباب پر اپنے خیالات ظاہر کرتے ہوئے اس بات کی شدید ضرورت محسوس کی کہ عصمت فروشی کو ختم کرنے کے لیے قانون کو پہلے مضبوط بنانا پڑے گا، کیونکہ اس کے بغیر صرف زبانی باتوں سے صدیوں پرانا یہ مسئلہ حل نہیں ہو سکے گا۔ حقیقت ہے بھی یہی کہ مرکزی حکومت کا ایک قانون عصمت فروشی کے خلاف منظور ہو جانے کے باوجود، اس پر ملک کی اکثر ریاستوں میں عمل درآمد شروع نہیں ہو سکا ہے، کیونکہ اس مرکزی قانون کی روشنی میں قواعد و ضوابط وضع کرنے کا کام ریاستی حکومتوں کا ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسے وسیع ملک کے ۳۶ کروڑ انسانوں کا مسئلہ ہے، جہاں کی عورتیں آئین کی رو سے مرد کے برابر حقوق رکھنے کے باوجود مرد کی خواہشات کی غلام اور اس کی مصنوعی محبت کی محتاج رہتی ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ اگر آج ملک کا قانون یہاں کی عورتوں کے ہاتھ میں ہوتا تو یہ مسئلہ اب تک کب کا حل ہو چکا ہوتا اور مرد کی پناہ میں رہنے والی ہندوستان کی عورت اپنا جسم بیچنے کے لیے مجبور نہ ہوتی۔

ہم دیکھتے ہیں کہ بعض ذمہ دار حلقوں کی طرف سے اب بھی یہ کہا جاتا ہے کہ ملک کے اقتصادی حالات ٹھیک ہونے کے بعد سماج کی برائیاں خود بخود ختم ہو جائیں گی، لیکن کناڈین مصنف ڈیلسن کارلٹ کی شہرۂ آفاق کتاب "گناہ اور سائنس" اس امر کا کھلا ثبوت ہے کہ امریکہ میں بھی، جو دنیا کا امیر ترین ملک سمجھا جاتا ہے، معاشی خوش حالی سے عصمت فروشی کا مسئلہ حل نہیں ہو سکا اور آج بھی وہاں بے شمار رجسٹرڈ اور خفیہ قحبہ خانے پائے جاتے ہیں۔ شاید اسی لیے ڈاکٹر مس شیلا نائر کو اجلاس مذکور میں کہنا پڑا کہ "اس معاملہ میں سست رفتاری کسی لحاظ سے مناسب نہیں۔ حکومت اور سماجی اداروں کو چاہیے کہ وہ اس برائی کو ختم کرنے کے لیے ایک ساتھ اس پر سامنے سے براہِ راست وار کریں۔"

تاریخ ہمیں بتاتی ہے کہ عورت کو مرد کی ماتحت بنا کر رکھنے کی ہمیشہ سازشیں کی گئیں اور آزادیٔ نسواں کی تحریک کی کبھی زیادہ حوصلہ افزائی نہیں کی گئی، اسی لیے روسی مصنف میکسم گورکی نے پوری دنیا کی اپنے اس نعرہ سے رہنمائی کی تھی کہ "فقط جب دنیا میں ایک بھی غلام، ایک بھی کمزور باقی نہیں رہ جائے گا، تب ہی انسان اچھا اور نیک بنے گا اور اگر ہم واقعی دل سے یہ چاہتے ہیں کہ دنیا میں کوئی کمزور کوئی غلام نہ رہے تو ہمیں نہایت بے رحمی سے ان لوگوں کا مقابلہ کرنا پڑے گا جو غلاموں کی محنت سے زندہ رہتے ہیں۔" گورکی کے اس نعرہ کا جہاں روس کے دوسرے مسائل پر اچھا اثر پڑا، وہاں عصمت فروشی کے انسداد میں بھی اس سے کافی مدد ملی۔ ۱۹۲۶ء میں حکومت روس نے سماجی برائیوں کے خلاف ایک قانون منظور کیا، جس کی دفعہ ۱۵۵ میں درج تھا کہ "کوئی بھی شخص، خواہ وہ ذاتی مفاد کے لیے یا کسی اور سبب سے عصمت فروشی کی مدد کرتا ہو اور ایسا کرنے کے لیے اذیتی یا اخلاقی دباؤ ڈالتا ہو، اُسے پہلی مرتبہ کم سے کم تین سال کے لیے قید کی سزا دی جائیگی" اسی قانون کی دفعہ ۱۷۱ میں یہ تھا کہ "وہ تمام اشخاص جو عصمت فروشی کی تجارت کرتے ہیں، انہیں تین سال کی سزائے قید دینے کے علاوہ اُن کی تمام غلاظتی جائدادیں ضبط کر لی جائیں گی اور اگر طوائف ملزم کی نگرانی میں ہوئی یا اس کی ملازمت میں ہوئی اور یا اس کی عمر ۲۱ سال سے کم ہوئی تو ملزم کی سزا کم سے کم پانچ سال کی ہوگی۔"

اس قانون کے منظور ہونے کے بعد ایسی فوج منظم کی گئی جو قحبہ خانوں پر چھاپہ مارتی اور ایسی جگہوں کے مالکوں، دلالوں، نائکاؤں اور دوسرے متعلق لوگوں کو گرفتار کرتی اور انہیں قانون کے مطابق سزائیں دیتی۔ ان اقدامات کا ایک دلچسپ اور عبرت انگیز پہلو یہ بھی تھا کہ قحبہ خانوں میں جانے والے لوگوں کو بھی گرفتار کر کے ان کے نام اخبارات میں شائع کرا دیے جاتے اور ان کے دفتروں اور کارخانوں میں یوں مشتہر کیے جاتے کہ "یہ ہیں وہ حضرات جو فلاں شب کو عورت کا جسم خریدتے ہوئے پکڑے گئے۔" اِن کارروائیوں کا ایک دوسرا دلچسپ پہلو یہ بھی تھا، وہ یہ کہ عصمت فروش عورتوں کو گرفتار کرنے یا ہاتھ لگانے کی بالکل ممانعت تھی۔ فوج کو ایسی عورتوں کے ساتھ عزت اور ملائمت سے پیش آنے کی سخت ہدایت تھی۔ مختصراً یہ کہ روس نے اس مسئلہ کی طرف ایک زبردست قدم اٹھایا اور اب اکثر سیاحوں کا بیان ہے کہ روس کی نئی نسل لفظ طوائف سے ناواقف اور جنسی بیماریوں سے نا آشنا ہے۔

خود ڈاکٹر مس شیلا نائر نے بھی اجلاس مذکور میں یہ اعتراف کیا کہ "ہندوستان کا پڑوسی ملک چین بھی، جہاں عصمت فروشی بہت بڑے پیمانہ پر ہوتی تھی، کوشش

سال سے کم عرصہ میں ہی اس مسئلہ کو مکمل طور پر حل کر چکا ہے۔ عصمت فروشی کے اڈّے ختم کر دیے گئے اور ہزاروں طوائفوں کو علاج معالجہ کے بعد باعزت زندگی گزارنے کے مواقع مہیا کیے گئے۔ اس لیے جو کچھ چینیوں نے اس سلسلہ میں کیا، وہ ہم بھی کر سکتے ہیں بشرطیکہ ہم ایک زبردست عزم اور پوری کوشش سے کام لیں۔"

یقیناً ہماری دس سالہ آزادی کا یہ ایک افسوس ناک رُخ ہے کہ ہم اپنے ملک کی اُن لاکھوں عورتوں کو اقتصادی اور سماجی آزادی نہ دلا سکے، جو کسی نہ کسی سبب سے کسی نہ کسی شکل میں اپنا گوشت فروخت کرنے کے لیے مجبور ہو جاتی ہیں۔ سینٹرل سوشل ویلفیر بورڈ کی حالیہ تحقیقات ہمارے اس خیال کی تصدیق کرتی ہیں کہ ہندوستان کی اکثر طوائفیں معاشی پریشانیوں کے باعث اس گندے پیشہ میں داخل ہوتی ہیں۔ ان میں وہ عورتیں بھی ہوتی ہیں جنہیں اُن کے خاوند طلاق دے دیتے ہیں یا بیوہ ہو جاتی ہیں، یا عصمت فروشی کی تجارت کرنے والے سماج دشمن عناصر کے ہاتھ آ جاتی ہیں۔

اگر یہ اطمینان ہوتا کہ مستقبل میں ملک کی خوش حالی اس مسئلہ کا خود بہ خود ایک حل بن جائے گی تو چند سال تک اور اس کا انتظار کیا جا سکتا تھا، لیکن واقعات شاہد ہیں کہ کوئی ٹھوس قانونی اور سماجی اقدام کیے بغیر عصمت فروشی جیسی سماجی بُرائی کا انسداد نہیں ہو سکتا۔ ملک کے اقتصادی استحکام تک پہنچنے کا انتظار کرنا حقیقت میں اس مسئلہ کا نصف، بلکہ غیر اطمینان بخش جواب ہے۔ اگر تسلیم کر لیا جائے کہ یہ بُرائی صرف معاشی بدحالی سے پیدا ہوتی ہے تو قدرتاً یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ ملک کی اُن عورتوں کی اکثریت جو اس گندے پیشے سے محفوظ ہے، کیا اپنی بدنصیب بہنوں سے خوش حال ہے یا اُسے زندگی کی کچھ اچھی سہولتیں حاصل ہیں؟ یقیناً نہیں۔ اصل میں عصمت فروشی کے پیچھے غنڈوں، بدمعاشوں اور عیش پسندی کی زندگی گزارنے والے نام نہاد شریفوں کا بھی ایک منظم گروہ کام کرتا ہے۔ اس کا کام ہوتا ہے عورتوں کو بہکانا، لالچ دینا اور آسان زندگی گزارنے کا سبز باغ دکھانا۔ حال میں یوپی، بہار اور مغربی بنگال میں ایسے سماج دشمن عناصر کے گروہ پکڑے گئے جو شہروں، قصبوں اور گاؤں سے نہ صرف جوان لڑکیوں اور عورتوں کو اغوا کرتے تھے، بلکہ کم سن بچیوں کو بھی پکڑ لیتے تھے جن کی پرورش کر کے وہ اُن سے عصمت فروشی کا کام لیتے تھے۔ ہمیں یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہیے کہ عصمت فروشی کے پیشہ میں جوانی گزر جانے کے بعد جو عورتیں بوڑھی ہو جاتی ہیں، اور جو اس پیشہ کو ترک کر کے سماج میں واپس نہیں آ سکتیں، وہ اپنی باقی زندگی آرام سے گزارنے کے لیے دوسروں کی لڑکیاں اغوا کرتی ہیں یا اُن کے غریب والدین کو بھاری قیمت دے کر اُنہیں خرید لیتی ہیں اور پھر اُن سے یہ پیشہ کراتی ہیں۔

بہرحال یہ ایک بہت ہی پرانا اور اُلجھا ہوا مسئلہ ہے، جس کا حل تلاش کرنے کے لیے قانون کو سخت اور بے رحم بنانا پڑے گا، جیسا کہ بعض دوسرے ملکوں نے کیا، کیونکہ اس کا صرف سماجی پہلو ہی نہیں، بلکہ یہ ہمارے ملک کا ایک زبردست صحتی مسئلہ بھی بنتا جا رہا ہے۔ وسیع پیمانہ پر اگر عصمت فروشی کا جائزہ لیا جائے تو بلا مبالغہ یہ کہا جا سکتا ہے کہ بہت سی جنسی بیماریاں، جن میں سوزاک اور آتشک بھی شامل ہیں اور جو بعد میں اعصاب اور قلب کے عوارض کا باعث بن جاتی ہیں، قحبہ خانوں سے ہی شروع ہوتی ہیں اور مرد سے اس کی بیوی اور بیوی سے اُس کے بچوں تک پہنچ جاتی ہیں، یہاں تک کہ اس کا ایک خطرناک چکر بن جاتا ہے اور انسان نسلاً بعد نسل اس کی لپیٹ میں رہتا ہے۔

ہندوستان کو اگر ایک طرف اس بات کا فخر ہے کہ اس کے یہاں عورت کو دیوی اور خاتون کہا جاتا ہے تو دوسری طرف اس کے لیے یہ شرم کی بات بھی ہے کہ اس کی سرزمین پر عورت آج بھی دَورِ وحشت کی طرح مرد کے جذبات کی تابع ہے۔ اُس کی عصمت کی تمام پاکیزگیاں ہر وقت مرد کی ناپاک نگاہوں کی زد میں رہتی ہیں اور کوئی بھی مرد قیمت دے کر اُس کے پاکیزہ حُسن کو مَسل سکتا ہے۔ یہ کہنا کہ طوائفیں غریب اور نچلے طبقہ سے آتی ہیں، یا یہ کہنا کہ عصمت فروشی ہمیشہ برقرار رہے گی، کیونکہ عورتیں زندگی کی خوب صورت چیزیں آسانی سے حاصل کرنا چاہتی ہیں، سوائے اس کے اور کچھ ظاہر نہیں کرتا کہ بعض مفاد پرست مرد عورت کو اس کے سماجی اور انسانی حقوق سے محروم رکھنا چاہتے ہیں، تاکہ وہ اپنے عیش و آرام کے لیے اس کی جوانی، اس کی عصمت اور اس کے جسم کا کاروبار جاری رکھ سکیں۔

کانفرنس مذکور کے اجلاس احمد آباد کے نام وزیر اعظم پنڈت نہرو کے اس پیغام سے ہمیں اتفاق نہیں ہو سکتا کہ "اخلاقی اور سماجی صحت و صفائی کے مسائل کی طرف ہمارے اقدامات بہت زیادہ سرکاری نوعیت کے ہونے کے بجائے انسانی انداز کے ہونے چاہییں۔" ہمیں ڈر ہے کہ پنڈت جی کے یہ الفاظ اُن عناصر کے لیے کہیں حوصلہ افزائی کا ذریعہ نہ بن جائیں، جو انسانی قدروں کو بھلا چکنے کے بعد معصوم اور مجبور عورتوں کو عصمت فروشی کے لیے اغوا کرتے ہیں۔ اگر ہم واقعی اس معاملہ میں سنجیدہ ہیں کہ ہمارے ملک سے یہ بُرائی ختم ہو تو ہمیں عصمت فروشی کو فروغ دینے والے عناصر کے خلاف بہت سخت اقدامات کرنے پڑیں گے، ورنہ زبانی باتیں تو ایک کان سے سُن کر دوسرے کان سے نکال دی جائیں گی اور عصمت فروشی کے اڈّوں کا زہر مختلف بیماریوں کی شکل میں ہمارے سماج کی رگوں میں تیزی سے پھیلتا رہے گا۔

خون کا ہلکا دباؤ

(ڈاکٹر ڈبلیو شموبشمر)

کیا اس سے عمر بڑھتی ہے؟

اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ جن لوگوں کے خون کا دباؤ معمول سے کم ہوتا ہے وہ خون کے اوسط دباؤ والے لوگوں سے کسی قدر زیادہ عمر پاتے ہیں اور زیادہ دباؤ والے لوگوں کے مقابلے میں نمایاں طور پر لمبی عمر پاتے ہیں۔ نیویارک کے ایک مشہور معالج اس کی وجہ بتاتے اور رہنمائی کرتے ہیں۔

کیا آپکے خون کا دباؤ کم ہے؟

اگر ایسا ہو تو آپ غالباً معالج سے ملے ہوں گے کیونکہ آپ ناقابلِ تشریح طور پر تھکن محسوس کرتے اور زیادہ تر سست رہتے تھے۔ آپ سبب جانے بغیر افسردہ اور اداس رہتے تھے۔ آپکے معالج نے مکمل طور پر آپ کا معائنہ کیا جس میں خون کا امتحان اور ایکس رے کی تصویریں بھی شامل ہیں۔ وہ کوئی مرضیاتی تبدیلی دریافت نہ کر سکا۔ سب کچھ ٹھیک معلوم ہوتا تھا۔ ایک ہی چیز تھی جو اسے معلوم ہو سکی، آپکے خون کا ہلکا دباؤ۔ بہت ہلکا نہیں بلکہ آپکے ہم عمر اوسط آدمی کے خون کے اوسط دباؤ کی بہ نسبت دس یا بیس درجے کم۔

آپ اس کے مطب سے باہر نکلے تو آپ کا جی چاہا کہ قریب کے قہوہ خانے میں ایک پیالہ قہوہ پی لیں۔ آپ کو تعجب ہوا کہ قہوہ پینے کے فوراً بعد آپ ٹھیک ٹھاک ہو گئے۔ آپ کی افسردگی کا عالم، آپ کی تھکن رخصت ہو چکی تھی۔ آپ خوش و خرم تھے، قہقہے لگا رہے تھے، باتیں کر رہے تھے اور آپ میں پھرتی اور مستعدی کی لہر دوڑ گئی تھی۔ وہ گہرے سائے جو آپکی زندگی کے لیے اداسی بن کر آئے تھے غائب ہو چکے تھے۔ چند لمحوں کے اندر اندر یہ تبدیلی بلاشبہ حیرت انگیز تھی۔

تشویش کی کوئی وجہ نہیں: بات صرف اتنی تھی کہ قہوہ میں شامل مشروب کی وجہ سے آپکے خون کا ہلکا دباؤ، چند درجے بڑھ گیا تھا۔ اگر آپکے خون کا ہلکا دباؤ مزمن ہو تو آپکے احساسات قدرے ناخوشگوار ہو سکتے ہیں۔ خون کا ۱۱۰ یا ۱۰۰ درجہ کا دباؤ (بالمقابل عام ۱۲۰ ملی میٹر) کمزوری اور افسردگی کا باعث ہو سکتا ہے لیکن فکر نہ کیجیے۔ آپ بہر حال لمبی عمر کی توقع رکھ سکتے ہیں۔ زندگی کی بیمہ کمپنیوں کے جامع اعداد و شمار نے واضح کر دیا ہے کہ جن لوگوں کے خون کا دباؤ ہلکا ہوتا ہے وہ نارمل دباؤ والے اشخاص کے مقابلے میں اوسطاً زیادہ عمر حاصل کرتے ہیں اور زیادہ دباؤ والے لوگوں کی بہ نسبت نمایاں طور پر بڑی عمر کے مالک ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اعداد و شمار سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ جن لوگوں کا خون پہلی پیمائش میں ۱۲۰ ملی میٹر تھا انہیں بعد کی زندگی میں بھی شاذ و نادر ہی شکایت نہیں ہوئی۔

بعض اوقات دورانِ خون میں رکاوٹ پڑنے سے خون کے ہلکے دباؤ کی حالت ہو سکتی ہے۔ حال ہی میں شکاگو کے ہسپتال میں ایک غیر معمولی کیس دیکھنے میں آیا۔ ایک نوجوان عورت کو جو حمل کے تیسرے مہینے میں تھی۔ اوپر کے نصف دھڑ میں دل کے اوپر خون کے شدید دباؤ کی شکایت تھی لیکن دل کے نیچے، نچلے نصف دھڑ میں خون کے دباؤ میں کمی پائی گئی۔ دوسری علامتوں سے یہ معلوم ہوا کہ بچپن ہی سے اس کی اورطہ یعنی قلب کے بائیں جوف سے نکلنے والی بڑی شریان تنگ تھی۔ خالص میکانکی وجوہ سے یہ ممکن نہ تھا کہ نیچے کی شریانوں پر مناسب دباؤ لایا جاتا۔ اس میں تعجب کی کوئی بات نہ تھی کہ مریضہ کے پاؤں جہاں تک اس کو یاد پڑتا تھا، ٹھنڈے ہی رہتے تھے۔

مریضہ کا پہلا بچہ مردہ پیدا ہوا اور ڈاکٹروں نے فیصلہ کیا کہ اس کی اورطہ (شریانِ اعظم) کو آپریشن کے ذریعہ کشادہ کر دیا جائے۔ یہ نمایاں طور پر خطرناک تھا اس کے باوجود اس میں مکمل طور پر کامیابی ہوئی بلکہ بعد میں اس کے ہاں صحیح و سالم بچہ بھی پیدا ہوا۔ آپریشن کے بعد اوپر اور نیچے کے دونوں دھڑوں میں خون کا ہلکا دباؤ نارمل ہو گیا اور اس وقت سے اس کے پاؤں گرم رہنے لگے۔

خون کے دباؤ میں کمی کیوں؟ خون کے دباؤ میں کمی بہر حال اتنی عام نہیں جتنی اس کی زیادتی۔ بہت سے لوگوں کو کبھی یہ معلوم نہیں ہونے پاتا کہ ان کے خون کا دباؤ کم ہے۔ وہ اپنے آپ کو تندرست محسوس کرتے ہیں اور انہیں مطلق کوئی شکایت نہیں ہوتی۔ ماؤنٹ سینائی ہسپتال نیویارک کے ڈاکٹر ایلے ایم ماسٹر اور میٹروپالیٹن انشورنس کمپنی کے ڈاکٹر ایل۔ آئی۔ ڈبلن اور ڈاکٹر ایچ۔ ایچ۔ مارکس نے بتایا کہ خون کے دباؤ کی کمی زیادہ تر نوعمر بالغوں میں پائی گئی ہے۔ انھوں نے کوئی ۱۴ ہزار اشخاص میں خون کے دباؤ کا مطالعہ کیا ہے۔

مردوں میں خون کے دباؤ کی کمی، پینتالیسویں برس کو پہنچتے پہنچتے تیزی سے زائل ہونے لگتی ہے۔ اس عمر کے بعد بہت ہی کم لوگوں میں یہ شکایت باقی رہتی ہے۔ عورتوں میں بھی عمر کی ترقی کے ساتھ خون کے دباؤ کی کمی رفع ہو جاتی ہے لیکن یہ دیکھا گیا ہے کہ عمر کے ہر گروہ کی عورتوں میں یہ شکایت مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔

خون کا دباؤ سہ پہر کے بعد عموماً کم ہوتا ہے۔ گرم موسم یا گرم کمرے میں بھی کم ہوتا ہے۔ سرد موسم یا سرد کمرے میں خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں اور خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ بستر پر آرام کرنے سے اکثر اوقات خون کا دباؤ گھٹ

جاتا ہے۔ اگر خون زیادہ مقدار میں بہہ جاتے تو اس کا دباؤ کم ہو جائے گا کیونکہ دورانِ خون کے بند نظام میں سیال مادہ ضائع ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات کسی صدمے، آپریشن، دل کی دھڑکن کے بعد عضلاتِ قلب کی قوت میں کمی واقع ہونے سے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ ایسی حالتوں میں دماغ کی طرف بہت کم خون جاتا ہے جس کے نتیجے میں مریض بے ہوش ہو سکتا ہے۔

بعض متعدی امراض کے بعد نظامِ خون میں جراثیمی زہر کی گردش کے سبب عارضی طور پر خون کے دباؤ میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ان میں سے ایک مرض انفلوئنزا ہے۔ مریض شاید چند ہی روز صاحبِ فراش رہا ہو لیکن کمزوری، افسردگی اور تھکن ہفتوں بلکہ مہینوں محسوس ہوتی رہتی ہے۔ جب اس کا معائنہ کیا جاتا ہے تو خون کے دباؤ میں کمی دریافت ہوتی ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ انفلوئنزا اور تمباکو نوشی کی کثرت، دونوں مل کر مریض میں خصوصیت کے ساتھ خون کا دباؤ کم کر دیتے ہیں۔ جب انفلوئنزا کا زہر اور نکوٹین جسم سے خارج ہو جائے ——— اور اس کے لیے کئی ہفتے چاہییں ——— تو خون کا دباؤ معمول پر آجاتا ہے۔

خون کا کم دباؤ کتنا اونچا ہوتا ہے؟ خون کی پیمائش ایک آلے سے کی جاتی ہے اور اس کی بلندی پارے کے ملی میٹروں میں ظاہر کی جاتی ہے۔ بازو کے حصے پر ایک پٹی چڑھا دی جاتی ہے اور اس میں اتنی ہوا بھر دی جاتی ہے کہ کلائی کی شریان میں خون کا بہاؤ رک جاتا ہے۔ جب ڈاکٹر دباؤ چھوڑتا ہے تو ڈاکٹر کی انگلی خون کی پہلی موج کو محسوس کرتی ہے یا ڈاکٹر کا سماعۃ الصدر اس کی آواز سنتا اور اس کی خواندگی کرتا ہے۔ یہ خون کا انقباضی دباؤ ہے جو دل کے ہر کھچاؤ یا انقباض پر دباؤ ظاہر کرتا ہے۔ دوسری خواندگی سے فراغتِ قلب کی صورت واضح ہوتی ہے یعنی انبساطی دباؤ کی۔ یہ دباؤ کم تر ہوتا ہے۔

ڈاکٹر ماسٹر اور ان کے رفقا کا کہنا ہے کہ اگر ۱۶ سے ۴۰ برس تک کے نوجوان میں خون کا انقباضی دباؤ پارے کا ۹۰ ملی میٹر یا اس سے کم ہو تو یہ غالباً غیر اوسط حالت ہے (اوسط حالت میں دباؤ ۱۰۵ سے ۱۴۰ تک ہوتا ہے)۔ دباؤ کی کمی کی بالائی حد عمر کے ساتھ ساتھ ۱۰۰ سے ۴۶ سال کی عمر تک بڑھتی رہتی ہے جبکہ ۱۰۰ ملی میٹر یا اس سے کم خواندگی غالباً غیر اوسط قرار پائے گی۔ (اوسط ۱۱۵ تا ۱۷۰)۔ عورتوں میں بھی زیادہ تر ایسی ہی ہوتی ہے جیسی مردوں میں لیکن حدود سے چار ملی میٹر نیچے ہوتی ہے۔

شریانِ صباتی کا خلا، اور خون کا کم دباؤ: دل کی دیرینہ کمزوری سے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ ایسی دوائیں جو قلب کے لیے باعثِ تحریک ہوں، خون کے دباؤ میں بھی اضافے کا موجب ہیں۔ شریانِ صباتی کا خلا ایک شاخ ہے جو عام طور پر گردن کے اگلے حصے میں دماغ تک خون لے جانے والی شریان کے نقطۂ تقسیم پر واقع ہوتی ہے۔ اس مقام پر حساس اعصاب جمع ہوتے ہیں۔ گردن اور خلائے شریانِ صباتی (خلائے دارگون) پر دباؤ سے خون کے دباؤ میں فوری کمی واقع ہو سکتی ہے۔ بعض صورتوں میں تنگ کالر سے شریانِ صباتی پر دباؤ پڑتا ہے جس سے خون کے دباؤ میں کمی کی علامتیں ظاہر ہو سکتی ہیں۔

خون کے دباؤ کی کمی ایڈیسن کے مرض کا ایک خاصہ ہے۔ اس بیماری کی پہلی رپورٹ انگریز معالج طامس ایڈیسن نے ۵۵ء میں مہیا کی تھی۔ اس نے گیارہ مریضوں کے حالات پیش کیے اور اس کی وضاحت اتنی اچھی طرح کی تھی کہ ابتک اس پر کوئی بھی سبقت نہیں لے جا سکا۔ ایڈیسن کا مرض اس وقت پیدا ہوتا ہے جب بیماری کی وجہ سے غدودی رطوبت ضائع ہو جائے۔ مریض غدود سے بہت کم رطوبت خارج ہوتی ہے۔ بہت کم اندرونی ریزش ہوتی ہے اور یہ افرازات زندگی کے لیے لازمی ہیں۔

نظامِ خون میں غدودی رطوبت کی کمی خون کا دباؤ کم کر دیتی ہے۔ بعض اوقات ایسے مریضوں میں خون کا دباؤ ۵۰، ۶۰ ملی میٹر سے زیادہ نہیں ہوتا حالانکہ اوسطاً کم و بیش ۱۲۰ ملی میٹر ہونا چاہیے۔ ایڈیسن کے مرض کی ایک اور نمایاں علامت یہ ہے کہ جلد کا رنگ آہستہ آہستہ تبدیل ہو کر سانولا ہو جاتا ہے۔ خون کے دباؤ میں کمی کی عام حالت (معمولی لازمی نتائج) میں ایسی شدید علامتیں ظاہر نہیں ہوتیں تاہم اگر اوسط سے صرف دس یا بیس ملی میٹر کی کمی ہو تو اس سے کمزوری، تھکن اور افسردگی کے ناخوش گوار احساسات پیدا ہو سکتے ہیں۔

دواؤں کی شاذ ہی ضرورت ہوتی ہے: اکثر حالتوں میں خون کا دباؤ بڑھانے کے لیے دوائیں مثلاً ایفیڈرین یا ایسے ہی دوسرے مرکبات یا غدودی جوہر کھلانے یا ان کے ٹیکے لگانا ضروری نہیں۔ محرک مشروبات مثلاً قہوہ یا چائے یا ٹھنڈے پانی کا غسل بلکہ وافر مقدار میں پانی یا پھلوں کا رس پینے سے بھی خون کے دباؤ میں اضافہ ہو جائے گا اور اس سے پیدا ہونے والے احساس رفع ہو جائیں گے۔ ایسی صورتوں میں جب خون کے دباؤ میں کمی نتیجہ ہو کسی مخصوص بیماری مثلاً ضعفِ قلب، قلت الدم، درقی غدود یا کسی دوسرے غدود کی تکلیف کا، تو اس کا معالج خون کے دباؤ میں باقاعدگی اور اعتدال پیدا کرنے میں مدد دے گا۔

اگر آپ کسی مخصوص بیماری میں مبتلا نہیں ہیں اور عام جسمانی وجہ سے آپ کے خون کا دباؤ کم ہے تو فکر و تشویش کی کوئی وجہ نہیں۔ خون کے دباؤ میں کمی کے باعث آپ میں خود ناخوش گوار احساسات پیدا ہو گئے ہیں ان پر قابو پانے کے لیے کوشش کریں مثلاً مناسب غذا کھانا، کافی سونا، اپنے آپ کو گرم رکھنا اور حفظِ صحت کے لیے ایسے ہی دوسرے طریقے جو آپ کا معالج آپ کو بتائے گا۔ آخر کار آپ کو خود ہی یہ معلوم ہو جائے گا کہ آپ کے خون کے دباؤ کی کمی کا یہ حقیقی علاج ہیں اور محرک دوائیں دینے کی آپ کو شاذ و نادر ہی ضرورت پڑے گی۔

٦

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ!

رفیق احمد کے گھر مجھے جلد ہی ایک مریض کو دیکھنے بلایا گیا تھا سورج ابھی طلوع نہیں ہوا تھا اور آٹھ بجے سے پہلے میں کسی بیمار کو دیکھنے سے ذرا بچا کرتا تھا۔ گھنٹی بجنے کی آواز کانوں میں آتے ہی اعصاب میں خفیف سی کرکری دوڑ گئی جس نے بڑھ کر جھنجلاہٹ کی صورت اختیار کرلی انتظار گاہ کے کمرے میں پہنچا تو دو نوجوان بیٹھے ہوئے تھے۔

"معاف کیجیے بہت بے وقت تکلیف دی"۔

"کیا بات ہے؟"

"عزیز میاں بیمار ہیں، ان کا دل بہت زور سے دھڑک رہا ہے"۔

اسی دوران میں ڈرائیور نے ہارن بجا دیا اس کی یہ حرکت بے حد گراں گزری میں نے ذرا تلخی سے کہا "آخر اتنی عجلت کیوں ہے!"

ایک شخص نے باہر جھانکنے کے بعد کہا "غالباً تکلیف بڑھ گئی ہے عرفان بھی سائیکل پر آگیا، ہمیں بلانے"۔

"معاف کیجیے تکلیف بہت زیادہ ہے" نوکر کو بھی دوڑا دیا بھائی جان نے۔

میں شیروانی پہن کر جلد ہی موٹر میں آ بیٹھا اور ڈرائیور نے جیپ اتنی تیزی سے چلائی کہ میری آنکھیں جھپکنے لگیں۔ چند منٹ بعد ہی رفیق احمد کا مکان آگیا۔ بیمار مسہری پر نڈھال پڑا تھا۔ اس کی آنکھیں بند تھیں، ہونٹ سوکھے ہوئے تھے ان پر پپڑیاں جمی تھیں اور سارا جسم پسینہ میں تر تھا۔ وہ سڈول جسم اور ادھیڑ عمر کا ایک قبول صورت آدمی تھا داڑھی بالکل منڈی ہوئی تھی۔

"یہ میرے بہنوئی ہیں اور رات ہی کو آئے ہیں۔ ان پر دل کا بہت سخت دورہ پڑا ہے" میں نے بیمار کو دیکھا، اس کا دل چھاتی میں یوں اچھل رہا تھا جیسے پسلیاں توڑ کر باہر نکل جائیگا نبض کافی تیز اور کمزور تھی کبھی کبھی اس کی بیٹنگ فیل بھی ہو جاتی تھی "کیا بات ہے؟" رفیق احمد نے پورا معائنہ کرنے سے پہلے ہی پوچھ لیا۔

"بات وہی ہے جو آپ سمجھے ہیں۔ ان کے دل پر کوئی غیر معمولی بوجھ یا صدمہ ہے"

"کوئی خطرہ تو نہیں ہے؟ آپ کہیں تو میں ان کے بچوں کو بلالوں تار دے کر"

"بچوں کا آجانا تو ہر حالت میں اچھا ہے۔ ایسے کوئی فوری خطرہ نہیں معلوم ہوتا۔"

میں نے باہر آکر دوائیں لکھ دیں اور رفیق احمد نے ٹیلیگراف آفس میں فون دے کر جبل پور تار دینے کو کہہ دیا۔

تین دن تک مسلسل علاج کے بعد بھی کوئی فائدہ نہ ہوا، بلکہ حالت اور گر گئی بہترین مفرحات بھی بیکار ثابت ہوئے کیفیت صاف کرنے کا کوئی اثر نہ ہوا۔ غذا میں صرف پھلوں کا رس اور دودھ دیا جا رہا تھا اس عرصے میں مریض نیند ایک پل کے لیے بھی آنکھ

نہ جھپکائی تھی اور تمام مسکن دوائیں نیند لانے میں ناکام ہو چکی تھیں داخل ہونے یا کسی ڈاکٹر سے انجکشن لینے سے مریض بہت گھبراتا تھا وہ انگریزی دوا حلق سے اترتے ہی مجھے موت کے گھاٹ اتار دے گی۔ آپ کی یہی غنیمت ہے کہ میں زندہ تو ہوں۔ بہتر گھنٹے گزر جانے پر بھی کسی قسم کا افاقہ تو مجھے پھر بلایا گیا۔ اس مرتبہ رفیق احمد آپ ہی جیپ ڈرائیو کر رہے تھے۔ راستے میں کچھ آگیا اور انجن بند ہو گیا۔ تقریباً نصف گھنٹہ اسے درست کرنے میں لگ گیا اور جب ہم لوگ پہنچے ہیں تو اندر چند دیہاتی بیٹھے مریض سے آہستہ آہستہ باتیں کر رہے تھے۔ ان کا سامان بیرونی کمرے میں رکھا ہوا تھا وہیں ٹھہر گئے۔ اندر کوئی کہہ رہا تھا،

"گولی کریم کے لگی نہیں تھی، کان کے پاس سے سنسناتی نکل گئی وہ ذرا دیر کے لیے بیہوش ہو کر گر پڑا تھا۔ اس کے ہوش میں آتے ہی میں نے تلاش کیا۔ آپ جانے کہاں غائب ہو گئے تھے۔ میں اسی وقت شہر کے وہاں پہنچا تو آپ نہیں تھے اسی وقت یہاں سے گیا ہوا تار ملا، چنانچہ گردھاری، نتھو اور قادر خاں کو ساتھ لے کر یہاں آگیا"۔

مریض ان باتوں کو یوں سن رہا تھا جیسے وہ کسی فرشتے کی بات سن رہا ہو اور وہ ان پر یقین کرنے کے لیے مجبور ہو۔ وہ ٹکٹکی باندھے بولنے والے کو تکے جا رہا تھا۔

"آئیے اب چلیں!" رفیق احمد یہ کہہ کر اندر چلے گئے۔ میں بھی اندر آگیا۔ دیہاتی ہمیں دیکھتے ہی کھڑا ہو گیا۔ رفیق احمد نے فوراً سو روپے کا نوٹ نکال کر اسے انعام کے طور پر دیا۔ میں نے نبض پر ہاتھ رکھا جو بالکل ٹھیک تھی کوئی قرمہ مس نہ ہو رہا تھا۔

"آپ بالکل اچھے ہیں" میں نے کہا

"میں بھی ایسا ہی محسوس کرتا ہوں۔ یہ سب آپ کی عنایت ہے اور میری رائے میں صرف اس خوش خبری کا کرشمہ ہے جو ابھی آپ نے سنی میں محسوس کر رہا تھا کہ آپ کے قلب پر کوئی بہت بڑا بوجھ ہے اب معلوم ہوا غلط فہمی کا بوجھ تھا۔ آپ سمجھے ہوئے تھے کہ ایک آدمی آپ کی گولی کا نشانہ بنا"

"مگر مجھ سے کیوں چھپایا آپ نے؟" رفیق احمد نے پوچھا۔

اور مریض کی آنکھیں پھر آب پر گئیں۔ غالباً یہ خوشی کے آنسو تھے دل شکاری کی آنکھوں سے ٹپک پڑے تھے۔ (حکیم ڈاکٹر علی کوثر)

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

ایک دن میں کسی ضروری کام کے لیے سائیکل پر سوار ہو کر جا رہا تھا۔ راستے میں مجھے ایک مخلص دوست مل گیا۔ مصافحہ کرنے کی غرض سے جب میں سائیکل سے نیچے اترا تو بات چیت کے دوران میں اس نے مجھے بتایا کہ میرے چہرے پر ایک طرف سفید چھاپ (برص) ہے اور میں نے اسے صرف یہ جواب دیکر کہ "ہاں ہوگا" اپنی راہ لی۔ بازار پہنچتے ہی دوسرے دوست نے بھی یہی کہا۔ آخرکار میرے دل میں شک جاگزیں ہوا اور جب برص وغیرہ کے نکلنے کی وجہ دریافت کی گئی تو بتایا گیا کہ یہ مرض مچھلی کھانے کے بعد لسّی یا چھاچھ پینے سے پیدا ہوا کرتا ہے۔ چار و ناچار میں علاج کی طرف مائل ہو گیا۔ ڈاکٹری دوائیں استعمال کے لیے بتائی گئیں نیز لوشن وغیرہ مل لینا بھی مفید بتایا گیا۔ اس کے علاوہ کچھ کھانے کی دوا بھی استعمال کی گئی مگر بے سود۔ سفید چھاپ (برص) برابر پھیلتا رہا۔ ایک دن ایک مرد سفید ریش نے پوچھا "برخوردار! تمہارے چہرے پر یہ جو برص ہے اس کا علاج کیوں نہیں کرتے؟" میں نے ان تمام علاجوں کی تفصیل انہیں بتائی جو اب تک ہوئے تھے۔ اس پر وہ فرمانے لگے "میں تمھیں ایک معمولی اور دیسی علاج بتائے دیتا ہوں۔ کیا تم (یہاں کی اصطلاح میں) شلغے جانتے ہو؟"

میں نے جواب دیا "جی ہاں! وہی نا جو آب پاشی کی نالیوں اور کھالوں وغیرہ کے کناروں پر ہوتا ہے اور جس کے پتے زمین کے ساتھ لگے ہوتے ہیں؟"

"بس بس وہی" مرد بزرگ نے کہا "اس کی دو تین پتیاں توڑ کر چہرے پر صبح سویرے مل لیا کرو۔ انشاء اللہ فائدہ ہو جائے گا۔" اس کے بعد میں چار پانچ دن تک یہ پتیاں ملتا رہا۔ یکایک چہرے پر سے برص کے نشانات غائب ہو گئے۔ اب میں حیران ہوں کہ ڈاکٹری دوا کھانے سے اور ڈاکٹری اشیا استعمال کرنے سے جو مرض دور نہ ہوا وہ کیونکر ایک معمولی اور بلاقیمت چیز سے غائب ہو گا۔ کیا یہ اس مرد بزرگ کے ارشاد میں کچھ کمال تھا یا اس جڑی بوٹی میں۔ بہرکیف میں اس راز کو نہ سمجھ سکا۔

نوٹ:۔
(شلغے کو کچکا یا حمامن بھی کہتے ہیں)

(مہردل پٹھانی تحصیل چارسدہ)

ایک ڈاکٹر کی سرگزشت

از جے۔ جانسٹن ابراہیم

۳۱ دسمبر ۱۹۵۶ء کو میں پچاس سال تجربات کا ڈاکٹر رہ چکا تھا۔ اس پیشے میں نصف صدی گزر جانے کے بعد میرے اندر ان انقلابات کا جائزہ لینے کی خواہش پیدا ہوئی جن سے جراحی اور طب کو اس طویل عرصے میں دوچار ہونا پڑا۔ جب میں نے طبی ڈگری حاصل کی تھی تو ملکہ وکٹوریہ اس وقت تخت پر تھیں۔ لوگ ان کے قصیدے پڑھا کرتے تھے اور ہم انگریزوں کو یہ فخر رہا کرتا تھا کہ برطانیہ کی سلطنت میں سورج غروب نہیں ہوتا۔ اس وقت میں بیس سال کا تھا۔ بڑا پرجوش تھا۔ میرے اندر ترقی حاصل کرنے کے لیے مختلف راہیں نظر آتی تھیں۔

لندن آکر پہلی جگہ جو میں نے دیکھی وہ ہارلے اسٹریٹ تھی۔ گویا ایک قبلہ تھی یہ ڈاکٹروں کے لیے۔ کیونکہ یہاں بڑے مشہور معالجین مطب کیا کرتے تھے۔ دوسرے لفظوں میں ہارلے اسٹریٹ جیسے "ڈاکٹروں کا سٹریٹ" تھی۔ اس زمانے میں بھی "کنسلٹنگ سرجن" (مشورہ دینے والا سرجن) اور "کنسلٹنگ فزیشن" (مشورہ دینے والا معالج) کو بہت بڑا مرتبہ حاصل تھا۔ ہاں "اسپیشلسٹ" البتہ میدان میں نظر نہیں آتے تھے۔ بے شک آنکھوں کے سرجن، ماہرین قابلہ گری اور گلے کے دو ایک سرجن بھی نظر آ جاتے تھے۔ امراض جلد کا علاج کرنے والے بھی بہت تھے۔ لیکن ان کے بارے میں معلوم ہوا کہ وہ زیادہ تر آتشک کا علاج کر کے روزی کماتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس زمانے میں "کنسلٹنٹ" (مشیر معالج) کی تعداد زیادہ نہیں تھی اور جب کوئی "کنسلٹنٹ" کہیں کوئی مکان لیتا تھا تو اس کے پڑوسی کی بیوی اس کی بیوی سے ضرور ملنے آتی تھی۔ لیکن اب تو زمانہ بدل گیا ہے۔ پڑوس کے لوگ ایک دوسرے کو نہیں جانتے۔ "اسپیشلسٹ" نے اب "کنسلٹنٹ" کو جیسے تہہ آب کر دیا ہو اور خود اس کی جگہ لے لی ہو۔ دانتوں کی سرجری تو اب سرکاری طور پر تسلیم کر لی گئی ہے لیکن اس زمانے میں ہارلے اسٹریٹ پر ایک بھی ڈنٹل سرجن (دندان ساز) کا تصور نہیں کیا جا سکتا تھا۔ سنہ ۱۹۰۰ء میں ایک ڈنٹل سرجن کو شریف آدمی نہیں سمجھا جاتا تھا۔ سنہ ۱۹۲۱ء تک دندان سازوں کے لیے کوئی سرکاری رجسٹر نہیں تھا اور کوئی بھی شخص اپنے آپ کو "دندان ساز" کہہ سکتا تھا۔

ڈاکٹر کے مطب میں مریضوں کی بڑی بھیڑ رہا کرتی تھی اور چالاک مریض مطب کے چپراسی کو بخشش دے کر اپنی باری حاصل کر لیا کرتا تھا۔ سنہ ۱۹۰۰ء میں کسی ڈاکٹر کے ساتھ "لیڈی سکریٹری" کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا تھا اور بے چارہ "کنسلٹنٹ" اپنے ہاتھ سے مریض کی رپورٹ لکھ کر بذریعہ ڈاک اس کے فیملی ڈاکٹر کو بھیجا کرتا تھا۔

گزشتہ پچاس برسوں میں سرجری بھی کافی بدل گئی ہے۔ اس زمانے کے آپریشنوں کو یاد کر کے میں آج گردن کے غدود کی تعداد بتا سکتا ہوں۔ کہنیوں، کولہوں اور گھٹنوں کی سِل کے بڑے کیس آتے تھے۔ اس کا سبب "سِل کے دانوں والا" دودھ تھا۔ دوسرے نمبر پر ہرنیا کیس تھے۔ التہاب زائدہ کا آپریشن ابھی شروع ہی ہوا تھا۔ ڈاکٹر کیسلی التہاب زائدہ کے آپریشن میں بڑی دلچسپی لیتے تھے۔ مجھے یاد ہے کہ ایک مرتبہ میں نے پندرہ روز کے اندر ان کے لیے تیرہ مریض پیش کیے اور انھوں نے سب کے سب کا کامیاب آپریشن کیا۔

التہاب زائدہ اس زمانے میں ایک نئی بیماری سمجھی جاتی تھی۔ حقیقتاً یہ کوئی نئی بیماری نہیں تھی۔ انسان کو ہمیشہ یہ بیماری ہوتی رہی ہے۔ بات یہ تھی کہ وہ نئی نئی معالجین کی سمجھ میں آئی تھی۔ پہلے یہ بیماری کسی کو ہوتی تھی تو وہ زندہ رہتا یا مر جاتا تھا۔ اس کا آپریشن نہیں کیا جاتا تھا۔ پوسٹ مارٹم سے پتہ چلتا کہ مریض آنتوں کے ورم سے مرتا ہے۔ بعض اوقات موت واقع ہونے کی بجائے مریض کے پیٹ کی دائیں طرف ایک زخم ہو کر بہنے لگتا تھا۔ اس قسم کے اتفاقی زخموں نے سرجنوں کی توجہ دلائی کہ وہ پیٹ کے متاثرہ حصے کا آپریشن کر کے زخم کو صاف کر دیں تاکہ وہ پھٹ کر بہہ نہ سکے۔ التہاب زائدہ کے ایسے ہی ایک کیس کا آپریشن کرنے کے دوران فلاڈلفیا (امریکا) کے ایک مشہور سرجن جے۔ بی۔ مرفی نے دیکھا کہ ساری تکلیف کیڑے نما ایک آنت کی سوزش سے شروع ہوتی ہے جو پیٹ کی دائیں طرف پائی جاتی ہے۔ یہ تکلیف بڑھ کر دوسری آنتوں اور پیٹ کی جھلی تک پھیل جاتی ہے، یہاں تک کہ مریض مر جاتا ہے۔ جناب جے مرفی نے اس حقیقت کو سمجھ لینے کے بعد التہاب زائدہ کا آپریشن کرنا شروع کر دیا۔ اس طرح اس کے اکثر مریضوں کی جانیں بچ گئیں۔ پیٹ کی سرجری کی تاریخ میں یہ گویا سنگ میل تھا۔

انگلستان میں غالباً سر فریڈرک ٹریوز پہلے سرجن تھے جنھوں نے زائدہ کاٹ کر باہر کر لینے میں کامیابی حاصل کی اور کیسلی یقیناً پہلے سرجن تھے جو ان کے نقش قدم پر چلے۔ سنہ ۱۹۰۲ء میں شہنشاہ ایڈورڈ ہفتم کی مہلک

بیماری پر ہی برطانوی عوام کو معلوم ہو سکا کہ اس قسم کی بھی کوئی بیماری ہوتی ہے اور اس کا ایسا کوئی آپریشن بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد سے برطانوی عوام کو اس مرض کا بڑا احساس رہنے لگا۔ کئی سال بعد مجھے سر فریڈرک ٹریو سے یہ پوچھنے کا اتفاق ہوا کہ شہنشاہ ایڈورڈ کا طبی معائنہ کرتے وقت ان کی کیا کیفیت تھی جب کہ درباری معالجین اور سرجن آپریشن کی مخالفت کر رہے تھے۔

سر فریڈرک ٹریو نے مجھے بتایا، "میں نے ان لوگوں سے کہہ دیا تھا کہ دیکھیے بادشاہ اور اس کے ماتحتوں کے پیٹ میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ اگر بادشاہ مالی ہوتے تو ایسی حالت میں میں اس کا آپریشن ہی کرتا۔ میری اس بات کا ان لوگوں پر اثر ہوا۔ درحقیقت میں نے زایدہ دعویٰ نکالا ہی نہیں۔ زخم کو کھول کر ٹھیک کرنے میں زایدہ خود بخود کیچل کی طرح اتر گیا اور بہت تلاش کرنے کے باوجود نہ ملا۔ ایک ہفتے تک میری گردن جیسے پھانسی کے پھندے میں اٹکی ہوئی تھی، لیکن شہنشاہ کی صحت ٹھیک ہو گئی اور میری جان بچ گئی۔" اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ ہم نے آہستہ آہستہ کتنی ترقی کی ہے اور اب تو التہاب زایدہ کی شکایت پر آپریشن نہ کرانا ہی ایک جرم سمجھا جائے گا۔

سنہ ۱۹۱۰ء کی نوجوان عورتوں میں شدید جریان خون کے ساتھ ناسور معدہ کی بیماری عام تھی۔ لیکن اس کے برعکس آنت کے اگلے حصے کے ناسور کو ابھی سمجھنا شروع کیا گیا تھا۔ ہم لوگ اس کا علاج دھات کے ایک ٹکڑے سے کیا کرتے تھے، جسے "مرفی کا بٹن" کہا جاتا تھا۔ اس عمل کے نتائج بڑے غیر یقینی ہوا کرتے تھے۔ اگر بٹن نیچے اتر کر آنت میں پہنچ گیا تو سمجھیے کہ آپریشن کامیاب ہو تا تھا اور اگر معدہ میں واپس آ جاتا تو دوسرا آپریشن کر کے اسے باہر نکالنا پڑتا تھا۔ مجھے یقین ہے کہ مرفی کا بٹن اگر میں آج کے کسی طبی طالب علم کو دکھاؤں تو وہ اس کا مصرف بالکل سمجھ نہیں پائے گا۔

گردہ کی پتھری کا علاج بھی بالکل تشخیص پر منحصر ہوتا تھا۔ سنہ ۱۹۱۰ء تک اس بیماری میں ایکس رے سے کوئی خاص مدد نہیں ملتی تھی چناں چہ درد گردہ میں ہم لوگ گردہ کو کاٹ کر ایک لمبی سی سوئی اس کے اندر ڈال دیتے تھے۔ پتھری ہوتی تو وہ سوئی سے ٹکراتی تھی۔ ہماری تشخیص عموماً کامیاب ہوتی تھی اور اگر کبھی ناکام ہو جاتی تو ہم گردہ کو ٹانکے لگا کر پیٹ بند کر دیتے جس کا مریض کی صحت پر کوئی برا اثر نہیں ہوتا تھا۔

لیکن پتے کی تھیلی کا آپریشن ابھی بہت خطرناک سمجھا جاتا تھا۔ کبھی آپریشن کرتے تو پیٹ میں سوراخ بنا کر تھیلی کا پت خارج کرتے یہاں تک کہ زخم خود بخود خشک ہو جاتا۔

مثانہ کی پتھری توڑنے میں البتہ ہم لوگ کافی ماہر ہو چکے تھے۔ یہ فن ہم لوگوں نے انڈین میڈیکل سروس کے سرجنوں سے سیکھا تھا، اور معائے مستقیم کے کینسر کا علاج ہم عام طور سے جراحی شگاف کے ذریعے کیا کرتے تھے۔ سینے کی سرجری صرف ٹوٹی ہوئی پسلیوں تک محدود تھی۔ پھیپھڑے نکال دینے یا دل پر پلاسٹک سرجری کے خیالات ابھی ذہن کے رحم میں پرورش پا رہے تھے۔ ایسی باتوں کا کسی کو خیال بھی نہیں آتا تھا۔ سنہ ۱۹۰۰ء کے ۲۵ سال بعد جب سر ہنری سوٹار نے پہلی مرتبہ ہمت کر کے ایک مریض کے قلب میں انگلی ڈالی تو انھیں یہ وارننگ دی گئی کہ اگر مریض مر گیا تو لندن ہاسپٹل سے انھیں مستعفی ہو جانا پڑے گا لیکن آج سال میں ایک سو آپریشن دل کے ہوتے ہیں۔

سدا بہار جامن

ندیوں، نہروں اور سڑکوں کے کنارے اُسگے ہوئے جامن کے سدا بہار درخت کبھلائے نہیں جاتے۔ یہ درخت اکثر پاک و ہند کے سب ہی حصوں میں پایا جاتا ہے۔ اسکی پتیاں چمکدار گہری ہری ہوتی ہیں۔ اسکا تنا شاید ہی کبھی سیدھا ہوتا ہے اسکی بیشمار شاخیں اسکے سائے کو وسیع رقبہ بخشتی ہیں۔ گرم علاقوں میں دھوپ اور گرمی سے حفاظت کیلئے جامن سڑکوں کے کنارے اور سرکاری عمارتوں میں اگایا جاتا ہے اس کا رقبہ کافی بڑا ہوتا ہے۔ جامن کا سب سے بڑا درخت بنگال میں سرڈین سار جھیل کے کنارے پر ہے اسکا تنہ ۲۰ فٹ ۶-۱ انچ موٹا ہے۔

خشک میدانوں کو چھوڑ کر جامن کا درخت گنگا کے میدانوں، پنجاب اور ہمالیہ کی گھاٹیوں میں چار ہزار فٹ کی اونچائی تک اگتا ہے۔ دلدلی میدانوں میں جامن کے بہت سے چھوٹے چھوٹے اور پہاڑی علاقوں کے جنگلوں میں دیکھ بھال کے ساتھ اگتا ہے۔ جامن اُن تھوڑے سے درختوں میں سے ہے، جو دہا بلیشور پلیٹو کی خشک مٹی میں اگتے ہیں یہاں اُن کے اگنے کا خاص سبب یہاں کی سالانہ دو سو انچ بارش ہے۔ یہاں جامن کا سایہ اور تنا چھوٹا ہوتا ہے۔

جامن کے بہت سے نام ہیں۔ انگریزی میں اسے بلیک پلم مراٹھی میں جامبل، کنناڈی میں نیرلو، تامل میں نول اور تیلگو میں نیریڈو کہتے ہیں۔ اسکا سنسکرت نام "جمبو" جمبولینا ہے۔ بعض خشک مہینوں کے علاوہ جامن کا پیڑ پتیوں سے کبھی خالی نہیں رہتا۔ عام طور پر نئی کونپلیں فروری، مارچ میں پھوٹتی ہیں اور آہستہ آہستہ پرانی پتیاں جھڑتی رہتی ہیں۔ پتیوں کی تبدیلی کے بعد جامن میں مارچ سے مئی تک پھول لگتے ہیں۔ جامن کا گہرے ارغوانی رنگ کا پھل جولائی، اگست تک پکتا ہے۔ جامن کو چڑیاں، بندر، گلہریاں اور انسان سب ہی پسند کرتے ہیں۔

جامن کے بیجوں میں اگنے کی قوت بہت زیادہ ہوتی ہے نیا پودا شروع میں بہت دھیرے دھیرے بڑھتا ہے اور بڑا ہونے میں اسے کافی عرصہ، دو سال تک لگ جاتے ہیں۔ شروع کی حالت میں پودے کو سایہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ پودے دھوپ کی تیزی اور راست سورج کی تپش کو برداشت نہیں کر سکتے۔ کچھ بڑے ہونے پر پودے کھلی جگہ میں خوب پنپتے ہیں۔ جامن اگانے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ بیجوں کو ڈلیا میں اگایا جائے۔ چھوٹے پودوں کو سایہ میں رکھنا چاہیے اور انہیں بار بار پانی دیتے رہنا چاہیے۔ تیسری برسات کے دنوں میں انہیں حسب خواہش جگہ پر لگا دینا چاہیے اس طرح لگائے ہوئے پودوں کو خشکی اور پالے سے بچانے کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ جامن خوب بڑھتی ہے کٹائی کے بعد بھی بیشمار شاخیں نکلتی ہیں۔ انہیں سے ایک اچھی شاخ کی دیکھ بھال کر کے اسے درخت کی شکل دی جا سکتی ہے۔ جامن کی لکڑی بادامی رنگ کی مضبوط اور دیرپا ہوتی ہے۔ اسکی لکڑی کا استعمال کھیتی باڑی کے آلات بنانے کے کام آتی ہے اور عمارتیں بنانے میں بھی ہے۔

سفید زیرہ

زیرہ دراصل عرب، مصر، شام و اُندلس کا دیسی پودا ہے۔ واجپوتانہ، پنجاب، شمالی ہند اور پاکستان میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے پھل بادلانی دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

خواص و استعمال: مقوی معدہ، کاسر ریاح، مدر بول، محرک، قابض، مدر حیض۔ عام طور پر سوء ہضم و اسہال، پھریری اور شبکی ہونے وغیرہ کی حالت میں اسے دیا جاتا ہے۔ معمولی مقدار خوراک ایک سے تین ماشے ہے۔ دورانِ حمل میں صفراوی متلی روکنے کے لیے اسے آب لیموں کے ساتھ دیتے ہیں۔ یہ زچگی کے بعد چھاتی کا دودھ زیادہ کرنے کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔ سونا کے نسخوں میں زیرہ اکثر ایک اہم جز ہوتا ہے۔ ہچکی روکنے کے لیے گھی ملا کر اسے تمباکو کے ساتھ پیا جاتا ہے (دھواں لیا جاتا ہے)۔ چھاتیوں اور خصیوں کا ورم تحلیل کرنے کے لیے اس کی پولٹس لگائی جاتی ہے۔ خارش دار حشروں کا درد مٹانے کے لیے بھی اس کی پولٹس مفید ہوتی ہے۔ زیرہ کے جوشاندہ سے بثقلِ سماعت وغیرہ میں کان دھوئے جاتے ہیں۔

بچھو کے ڈنک کے علاج کے لیے سفوفِ زیرہ سے شہد، نمک اور گھی کے ساتھ بنایا ہوا مرہم لگانے سے سوزش و درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

ہلدی

اس کے پودے کا زیرِ زمین تنہ (جڑ) دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ عام زبان میں اسی کو ہلدی کہتے ہیں، جو گھریلو علاج میں داخلی و خارجی دونوں طرح سے بکثرت استعمال کی جاتی ہے۔

خواص و استعمال: ہلدی خوشبودار، مقوی اور کاسر ریاح ہوتی ہے۔ تازہ ہلدی وغیرہ کا جوشاندہ آدھ سیر پانی میں، دھنیا اور دارچینی ملا کر نزلہ اور خشک کھانسی میں دیا جاتا ہے۔ اسہال، باری کے بخاروں، جلندر، یرقان، جوڑوں جگر اور بولی امراض میں ہلدی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا تازہ رس آنتوں کے کیڑے مارنے کے لیے دیا جاتا ہے۔ خشک ہلدی کا سفوف ۲ سے ۴ ماشے کی مقداروں میں کھانسی کے لیے دیا جاتا ہے۔ ہلدی اور شکر کے ساتھ اُبلا ہوا دودھ نزلہ و زکام کا ایک مقبول گھریلو علاج ہے۔ آملے کے رس کے ساتھ ہلدی ذیابیطس اور یرقان میں دی جاتی ہے۔ کثرتِ ریاح اور ضعفِ معدہ میں بھی ہلدی مفید ہوتی ہے۔ بیرونی طور پر ہلدی گندہ زخموں پر لگائی جاتی ہے۔ سہاگہ یا پھٹکری کے ساتھ ہلدی کا ضماد خراشوں، موچوں، کچلے ہوئے زخموں، آنکھ کے نیل، متورم جوڑوں، چوٹ اور ورم وغیرہ پر لگایا جاتا ہے۔ خون روکنے کے لیے (جونک کے زخموں کا خون) نہایت مفید ہے۔ خسرہ یا لگدی چیچک، موتیا، سیتلا وغیرہ کے دانوں پر لگانے سے پپڑی بن جاتی ہے۔ نزلی اور ریمی آشوبِ چشم کے لیے ہلدی کا جوشاندہ (ہلدی، آدھ سیر پانی) سے آنکھ دھونے سے درد و سوزش اور سوجن میں بہت افاقہ ہوتا ہے۔ سونٹھ اور ہلدی پیس کر لگانے سے دردِ سر میں افاقہ ہوتا ہے۔ ہلدی، بھنگ کے پتوں، پیاز اور السی یا رائی کے گرم تیل سے بنا ہوا مرہم امراضِ جلد (ایگزیما، خارش، داد وغیرہ) میں بہت مفید ہے۔ یہ مرہم متورم اور باہر نکلے ہوئے اور بواسیری مسوں پر لگانے سے ورم و درد کم ہو جاتا ہے۔ پسی ہوئی ہلدی اور نیم کے پتوں کا ضماد دیرینہ کھجلی، ایگزیما اور دوسرے طفیلیاتی جلدی امراض کے لیے لگایا جاتا ہے۔ ہلدی اور پھٹکری کا سفوف (ایک حصہ، ۲ حصے) کان کے اندر پھونکنے سے پرانے پیپ بہتے ہوئے کان کو نہایت فائدہ ہوتا ہے۔ ہلدی کی دھونی سونگھنے سے نزلہ اور ہسٹیریا کے دورے میں فائدہ ہوتا ہے۔ جلائی ہوئی ہلدی نیم کے تیل میں ملا کر ناک میں ڈالنے سے ناک کی خراش و درد میں فائدہ ہوتا ہے۔

ہلدی کے پھولوں کا ضماد سوزاکی اورام اور جلدی امراض (وغیرہ) میں مفید ہوتا ہے۔ تازہ ہلدی کا رس یا پسی ہوئی خشک ہلدی کا ضماد بچھو کاٹے ہوئے مقام پر لگایا جاتا ہے اور ہلدی کا سفوف آگ پر ڈال کر اس کی دھونی بھی دی جاتی ہے۔

سوال و جواب

سیلی سیلک ایسڈ

سوال: سیلی سیلک ایسڈ کا عربی فارسی نام کیا ہے؟ یہ کن چیزوں سے بنایا جاتا ہے اور کیا کام آتا ہے؟ (محمود الرشید، کلکتہ ۱۴)

جواب: سیلی سیلک ایسڈ کا کوئی عربی یا فارسی نام نہیں ہے۔ یہ ایک قلم دار تیزاب ہے جسکا رابطہ ایسڈ اور بعض درختوں کے روغن سے بہ ترکیب خاص بنایا جاتا ہے۔ یہ دافع تعفن ہے، اسلیے زخموں کے علاج میں مستعمل ہے۔ اسکے علاوہ بخار کو دور کرتا ہے اور جوڑوں کے درد کو تسکین دیتا ہے۔ وجع مفاصل حاد میں کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

نزلہ مزمن

سوال: مجھے بار بار نزلہ ہوتا رہتا ہے اور جب ایک بار ہوتا ہے تو مہینوں تک اسکا اثر رہتا ہے۔ اس کی وجہ سے سر کے بال سفید ہوتے جا رہے ہیں۔ اس کو دور کرنے کی تدبیر بتایئے اور یہ بھی تحریر فرمایئے کہ کیا نزلے کے مریض کو دوپہر میں سونا مضر ہے؟ (اے قدوس، بھوپال)

جواب: آپ روزانہ صبح کو نزلی چھ ماشے کھایئے۔ رات کو اطریفل اسطوخودوس چھ ماشے اور بعد غذا جوارش جالینوس ۶-۷ ماشے دونوں وقت کچھ دنوں تک برابر کھاتے رہیے۔ دودھ، دہی، چھاچھ اور ہر قسم کی کھٹی چیزوں سے پرہیز رکھیے۔ ہضم کو جس قدر اچھا رکھیں گے، مرض کے دور ہونے میں مدد ملے گی۔

گرمیوں میں دوپہر کے وقت عموماً کھانا کھانے کے بعد فوراً ہی سو جاتے ہیں اور اسکے بعد جب نیند سے بیدار ہوتے ہیں تو عموماً پانی پینے کی ضرورت پیش آتی ہے اور یہ عادتیں محرک نزلہ ہیں۔

کثرتِ لعاب دہن

سوال: میری عمر ۱۹ سال ہے۔ عام صحت اچھی ہے۔ قوت ہضم بھی ٹھیک ہے لیکن منھ میں لعاب دہن (تھوک) کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ براہِ کرم اس شکایت کو دور کرنے کی تدبیر بتایئے۔ (غلام دستگیر، حیدرآباد دکن)

جواب: یہ صورت عموماً ہضم کی خرابی اور پیٹ کے کیڑوں کی وجہ سے ہوا کرتی ہے لیکن اگر آپ کو یہ شکایتیں نہیں ہیں تو یہی کہا جا سکتا ہے کہ آپ کے منھ کی لعاب دہن پیدا کرنے والی گلٹیوں کا فعل تیز ہو گیا ہے۔ اس کے ازالے کیلیے آپ پھٹکری تین ماشے پاؤ سیر پانی میں حل کر کے کلیاں کیا کیجیے اور جوارش مصطگی ۶-۷ ماشے بعد غذا دونوں وقت کھایئے۔

نائزہ خرس

سوال: نائزہ خرس (ریچھ کا نائزہ) کے متعلق بعض لوگ بہت مبالغہ آمیز باتیں کہتے ہیں اور اس کو جنسی قوت کو بڑھانے کی لاجواب دوا بتاتے ہیں لیکن میں اسکے متعلق آپ کی تصدیق چاہتا ہوں۔ (عبدالقیوم نعمانی، حکیم پور کھیری)

جواب: نائزہ خرس کے متعلق جو باتیں عام لوگوں میں مشہور ہیں، وہ بیشتر فرد دار لوگوں کی من گھڑت باتیں ہیں۔ اگر کسی طبیب نے اس کا ذکر کیا ہے تو اس کی بنیاد بھی سنی سنائی باتوں پر ہے۔ البتہ ریچھ کا پنیر مایہ مقوی باہ اور اسکی چربی مقوی اعصاب ہے۔ بستر کی اور کمزور رگ پٹھوں کی مالش کرنے سے طاقت دیتی ہے، اسی لیے اسے عموماً مقوی باہ طلیوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ اسے وجع مفاصل مزمن اور فالج میں بھی بطور مالش استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سر کے بالائی حصے میں درد

سوال: عرصہ تین سال سے میرے سر کے بالائی حصے میں درد رہتا ہے۔ جب درد شروع ہوتا ہے تو کئی گھنٹے تک رہتا ہے۔ مختلف علاج کیے، لیکن اس درد سے نجات نہیں ملی۔ آپکے خیال میں اسکی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟ دو سال پہلے میرے پیٹ سے ایک کیڑا بھی نکلا تھا۔ اسکے بعد بھی کیڑے مارنے کی دوا استعمال کرتا رہا لیکن دردِ سر کو فائدہ نہیں ہوا۔ (آر کے امنو چیر، بھوپال)

جواب: آپ کے سر کا یہ درد پیٹ کے کیڑوں کی وجہ سے ہو سکتا ہے معلوم ہوتا ہے کہ ابھی پیٹ میں کیڑے موجود ہیں۔ اگر آپ مزید حالات لکھتے تو ان سے پیٹ کے کیڑوں کی موجودگی اور عدم موجودگی کا پتہ لگایا جا سکتا تھا۔ بہرحال اگر آپ کے پیٹ میں کیڑے موجود ہیں تو ان کو خارج کرنے کے لیے ہمدرد کی دوا "کرمار" استعمال کیجیے اور اسکے بعد کوئی ملین دوا کھا کر صاف کیجیے۔ اسکے بعد تقویت دماغ کے لیے صبح کو خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا چھ ماشے اور بعد غذا دونوں وقت جوارش کمونی ۶-۷ ماشے کھایئے۔

آنکھوں میں سیاہ حلقے

سوال: میری آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ گئے ہیں۔ ہاتھ پاؤں کی رگیں ابھر آئی ہیں جو بدنما معلوم ہوتی ہیں۔ ان کے علاوہ اس وقت کوئی شکایت نہیں۔ اگرچہ تھی تو وہ دور ہو چکی ہے۔ (اوم پرکاش سنگھ)

جواب: اس قسم کی شکایتیں بعض بے اعتدالیوں کی وجہ سے بدن میں عام جسمانی کمزوری اور خون کی کمی سے ہو جاتی ہیں۔ ان کے ازالے کے لیے آپ عمدہ مقوی غذائیں مثلاً دودھ، مکھن، انڈا اور تازہ پھل کھایئے۔ اپنے جسم کی مالش کر لیجیے۔ آنکھوں کے حلقے پر ہمدرد مرہم آہستہ آہستہ دس پندرہ منٹ تک ملا کیجیے اور ہر چیز میں اعتدال سے کام لیجیے۔ بعد غذا دونوں وقت ہمدرد کا کارمن چھ چھ ماشے چاٹ لیا کیجیے۔ ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کی یہ شکایتیں دور ہو جائیں گی۔

دھوپ میں چلنے سے دردِ سر

سوال: میں تھوڑی دیر بھی دھوپ میں چلتا پھرتا ہوں تو مجھے دردِ سر ہونے لگتا ہے۔ اس کا کیا علاج کیا ہے؟ (لکشمی نارائن جین)

جواب: آپ روزانہ صبح کو مغز بادام شیریں ۷ عدد، مغز تخم کدو ۵ ماشے، تخم خشخاش تین ماشے، برہمی بوٹی ۳ ماشے، مرچ سیاہ ۷ عدد پانی میں پیس چھان کر چینی سے میٹھا کرکے پی لیا کیجیے۔ امید ہے کہ تین چار ہفتے کے استعمال سے یہ شکایت دور ہو جائیگی۔ اسکے علاوہ جہاں تک ہوسکے زیادہ دیر تک تیز دھوپ میں چلنے پھرنے سے پرہیز کیجیے۔

ناک سے خون

سوال: اگر گرمی کی وجہ سے ناک سے خون بہنے لگے تو اس کے لیے کیا تدبیر کرنی چاہیے۔
(لکشمی نارائن)

جواب: اگر گرمی کی وجہ سے ناک سے خون بہنے لگے تو مربائے آملہ ایک عدد کھاکر اوپر سے تخم خرفہ، مغز تخم کدو، تخم کاسنی، مغز تخم خیارین ہر ایک ۵ ماشے اور عناب ۵ دانے کو پانی میں پیس چھان کر شربت نیلوفر دو تولے ملاکر صبح و شام دونوں وقت پییں اور آملہ خشک کو پانی میں پیس کر سر کے تالو اور پیشانی پر لیپ کریں۔

کان میں آوازیں آتی ہیں

سوال: میرے کان میں ریڈیو کی آواز کی طرح آوازیں آتی ہیں جن سے مجھے پریشانی ہے۔ اس کو دور کرنے کی تدبیر بتلایئے۔ (محمد عثمان خریدار ۲۳۴۴)

جواب: آپ روزانہ رات کو اطریفل کشنیزی ایک تولہ کھایئے اور روغن گل ۲ تولے کو سرکہ چار تولے کے ساتھ ہلکی آنچ پر پکایئے، یہاں تک کہ سرکہ جل کر صرف روغن رہ جائے۔ اب اس روغن میں افیون ایک رتی حل کرکے رکھ لیجیے اور دو دو قطرے نیم گرم کان میں ٹپکایا کیجیے۔ امید ہے کہ آوازوں کا آنا موقوف ہو جائے گا۔

مسوڑوں سے خون نکلتا ہے

سوال: میری عمر ۲۸ سال ہے جب میں اپنے دانتوں کو صاف کرتا ہوں تو ان سے خون نکلنے لگتا ہے۔ ٹھنڈا پانی پیتا ہوں تو دانتوں کو لگتا ہے۔ ڈاکٹر صاحبان خون میں کیلشیم کی کمی بتاتے ہیں۔ اس کمی کو دور کرنے کے لیے دوا اور غذا بتلایئے اور منجن کا کوئی ایسا نسخہ بتلایئے جسکے استعمال سے دانتوں سے خون کا نکلنا بند ہو جائے۔ (نور محمد بنگلور)

جواب: خون میں کیلشیم کی کمی کو دور کرنے کے لیے دودھ، انڈا، سبز ترکاریاں اور تازہ پھل کھائیں۔ گاجر، شلجم، مولی، ٹماٹر، پیاز، چقندر، لیموں، سنترے، انار، سیب اور انگور کھائیں۔ گوشت اور مچھلی سے پرہیز کریں۔ ہمدرد کی "منڈونا" بھی اس سلسلے میں بہت مفید ہیں۔ حسب ذیل منجن صبح و شام دانتوں پر ملیں۔

نسخہ منجن: پھٹکری، مازو، آملہ، سونٹھ، کالی مرچیں، پیپل، نمک سیاہ، نمک سنبھاری، نمک لاہوری، پوست ہلیلہ کابلی، پوست بہیڑہ، پھٹکری ہر ایک ایک تولہ۔ توتیا بریاں چھ ماشے۔ سب کو باریک پیس چھان کر رکھیں۔ صبح و شام دانتوں پر ملا کریں۔ آدھ گھنٹے کے بعد کلی کریں۔

مُٹھے کی اجوائن اور بجورا

سوال: مٹھے کی اجوائن سے کون سی اجوائن مراد ہے اور اس کو کس طرح کیا جاتا ہے اور بجورا کیا چیز ہے۔ (پرشوتم داس)

جواب: مٹھا پنجاب میں خنقل کو کہتے ہیں۔ اس کا نام اندرائن بھی ہے۔ ۔۔ میں اجوائن کو تین بار تر و خشک کر لیا جاتا ہے۔ یہی مٹھے کی اجوائن ہے۔ اگر یہ ۵ تولے ہو تو اس کو چھوٹی ہڑیں دو تولے، سونٹھ ایک تولہ، نمک سیاہ ۔۔ ساتھ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ۳-۳ ماشے بعد غذا کھائیں۔ غذا ۔۔ کرے گی، بھوک لگائے گی، ریاح کو خارج کرے گی اور قبض کو رفع کرے گی۔ ۔۔ لیموں کی قسم سے ہے۔ یہ گول لمبوترا ہوتا ہے۔

کیکر اور شیشم کے فائدے

سوال: کیکر اور شیشم کے طبی فوائد درج کیجیے۔ (خریدار)

جواب: کیکر اور شیشم کے درختوں میں متعدد طبی فائدے ہیں۔ کیکر کی شاخوں سے مسواک کی جاتی ہے جس سے منہ صاف ہوتا ہے اور دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کی نرم و نازک پھلیوں، ملائم پتوں، چھال، ان پانچوں اجزا کو کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملاکر ۶ ماشے روزانہ کھانے سے جریان، احتلام اور سرعت کی شکایت کو فائدہ پہنچتا ہے۔

شیشم بھی بہت سے فائدے رکھتی ہے۔ اس کی لکڑی کا برادہ ۔۔ ہے۔ اس کے پتوں کا لعاب پینا جریان، رقت اور احتلام کے لیے مفید ہے جب کہ یہ شکایتیں گرم مزاج نوجوانوں کو گرمی کی وجہ سے لاحق ہوں۔ کہ شیشم کے سبز پتے دو تین تولے ایک چینی کے پیالے میں رات کو پانی ۔۔ صبح کو ان پتوں کو ہاتھوں سے مل کر ان کا لعاب چھان لیں اور چینی ۔۔ کرکے پییں۔ ہفتہ عشرہ کے استعمال سے مرض دور ہو جائے گا۔

میرا بدن سوکھتا جا رہا ہے

سوال: میری عمر ۱۵ سال ہے۔ میرا بدن روز بروز سوکھتا جا رہا ہے۔ میں ہر طرح تن درست رکھنے کی تدبیر کرتا ہوں لیکن کامیاب نہیں ہوتا۔ ۔۔ بارے میں میری رہنمائی کیجیے۔ (اشوک)

جواب: آپکے ان حالات سے آپکے روز بروز سوکھتے جانے کا کوئی ۔۔ نہیں ہوتا۔ اگر آپ کسی قسم کی غلط کاری میں مبتلا ہیں تو اس سے پرہیز کیجیے۔ رکھتی ہو یا کھائی ہوئی غذا ہضم نہ ہوتی ہو، قبض رہتا ہو تو ان کا ۔۔ غذا میں کمی ہو تو اپنی حیثیت کے مطابق عمدہ مقوی غذائیں کھایئے۔ روزانہ تیزی کیجیے اور اپنے بدن کی مالش کیجیے اور صبح اور شام وقت کا ۔۔

آپ کی جلد کیا خدمات انجام دیتی ہے

جب کبھی آپ کی جلد کہیں سے کٹ جاتی ہے یا اس پر خراش آجاتی ہے تو آپ سوچتے ہوں گے کہ قدرت نے انسان کی جلد زیادہ سخت اور موٹی کیوں نہیں بنائی۔ ماہرینِ سائنس اس کا جواب یہ دیتے ہیں کہ ہماری نرم جلد محض ایک حفاظتی غلاف یا بالاپوش ہی نہیں ہے بلکہ انسانی زندگی کیلیے جگر کی طرح دماغ، دل اور پھیپھڑوں سے کم اہمیت نہیں رکھتی۔

ذرا غور کیجیے کہ جب آپ کی انگلی کی جلد کہیں سے ذرا سی کٹ جاتی ہے تو کیا صورت پیش آتی ہے۔ جلد میں جو خون کی بہت چھوٹی چھوٹی رگیں ہیں ان میں سے خون فوراً چوٹ کی جگہ پہنچ جاتا ہے اور بہنے لگتا ہے تاکہ زخم سے گرد اور جراثیم کو بہالے، اس کے بعد خون کی نالیوں میں کھنچاؤ پیدا ہو جاتا ہے اور وہ کچھ سکڑ جاتی ہیں۔ اس سے خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے اور جلد ہی زخم کے آس پاس کا خون جمنے لگتا ہے اور چکنا سا بن جاتا ہے اور خون سخت ہو کر گھاؤ کو بھر دیتا ہے اور زخم کے دونوں سروں پر مضبوطی سے گوند کی طرح جم جاتا ہے، زخم سمٹنے اور سکڑنے لگتا ہے اور اس کے دونوں سرے قریب تر آجاتے ہیں۔

دو تین ہی گھنٹے کے اندر نسیج واصل کے خلیے چکتے پر چاروں طرف سے حملہ کر دیتے ہیں اور نئے خلیے تیار ہونے لگتے ہیں۔ گھاؤ اچھی طرح بھر جاتا ہے جلد کی سطح کے خلیے دونوں طرف بڑھنے لگتے ہیں، یہاں تک کہ وہ ایک دوسرے سے مل جاتے ہیں اور زخم مندمل ہو جاتا ہے کبھی کبھی زخم کی جگہ بال کی مانند باریک نشان باقی رہ جاتا ہے لیکن اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بالکل کوئی نشان نہیں رہتا۔

اس قدرتی طریقِ عمل کا ہر جز ٹھیک اس وقت ظہور میں آتا ہے، جب اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے زخم پر جب کھرنڈ بن جائے تو اسے اُکھاڑنے کی کوشش نہ کیجیے، کیونکہ اس سے زخم کے مندمل ہونے کے قدرتی عمل میں خلل پڑے گا۔

اپنی جلد کو ایک قسم کا ذخیرہ اور گودام سمجھیے اور وہ بھی اچھا خاصا کشادہ گودام۔ اگر آپ کا وزن ۱۵۰ پونڈ ہو تو اسی میں سے ۲۰ پونڈ وزن آپ کی جلد میں ہے جو زیادہ تر چربی اور پانی کی صورت میں ہوتا ہے۔ جب آپ کا جسم اپنی ضرورت سے زیادہ یہ چیزیں حاصل کر لیتا ہے تو وہ ان کا کچھ حصہ جلد کی تحویل میں بطور امانت کے رکھ دیتا ہے جب کبھی آپ کے کسی عضو کو ان چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے تو جلد ان جمع شدہ چیزوں کو خون کے دھارے میں شامل کر دیتی ہے۔ نمک، شکر اور دوسری ضروری چیزیں اسی طرح آپ کی جلد میں محفوظ رہتی ہیں۔

آپ کی جلد ناگہانی ضرورت کے وقت آپ کے اہم اعضا کو خون کا راشن بھی مہیا کر سکتی ہے، فرض کیجیے، سڑک پر چلتے ہوئے کسی نے آپ پر حملہ کر دیا، آپ کے پٹھے اور اندرونی اعضا لڑنے یا بھاگنے کے لیے فوری طور پر زیادہ خون کا مطالبہ کرتے ہیں۔ اس خون کا کافی حصہ آپ کی جلد مہیا کرتی ہے، جلد کی چھوٹی نالیاں سکڑ جاتی ہیں تاکہ جس حصے میں خون کی ضرورت ہو وہاں تیزی سے دوڑتے ہوئے خون کے لیے ایک مختصر راستہ پیدا ہو جائے۔ جب یہ خون آپ کی جلد کو چھوڑ کر دوسرے اعضا میں جاتا ہے تو آپ پیلے پڑ جاتے ہیں۔

جلد میں جو خون کی نالیاں ہیں، وہ آپ کے ٹمپریچر کو نارمل رکھتی ہیں جب آپ کا جسم زیادہ گرم ہو جاتا ہے، تو وہ پھیل جاتی ہیں تاکہ زیادہ خون جلد کی سطح تک پہنچ جائے اور جسم ٹھنڈا ہو جائے جب آپ سردی میں باہر نکلتے ہیں تو خون کی جلدی نالیاں سکڑ جاتی ہیں اور جلد میں خون کم پہنچتا ہے اور جسم کے اندر کی گرمی محفوظ رہتی ہے۔ آپ کی جلد میں جو پسینے کے غدود ہیں وہ بھی ٹمپریچر کو ٹھیک رکھنے کا کام انجام دیتے ہیں جب آپ کو زیادہ گرمی معلوم ہوتی ہے تو ان غدودوں ہی سے پسینہ نکلتا ہے، پھر وہ خشک ہو جاتا ہے اور آپ ٹھنڈک محسوس کرنے لگتے ہیں۔

آپ کی جلد نسوں کے سروں سے بھری ہوئی ہے۔ ان میں سے کچھ گرمی سے متاثر ہوتے ہیں کچھ ٹھنڈ سے، کچھ دباؤ سے، کچھ درد سے اور کچھ خارش سے۔ نسوں کے سروں سے لمس کا حس پیدا ہوتا ہے، جو بہت اہم ہے۔

آپ کی جلد جو اس وقت ہے، وہ اس سے مختلف ہے، جو پچھلے سال تھی غیر مرئی اور غیر محسوس طور پر قریب قریب ہر گھنٹے کھال اترتی رہتی ہے۔ انسانی جلد کی تین قسم کی تہیں ہوتی ہیں۔ بیرونی یا بالائی تہیں، درمیانی تہیں اور اندرونی تہیں۔ بالائی تہوں کے نیچے کے حصے میں ایک مہین تہ خلیوں کی ہوتی ہے۔ اس تہ کا ہر خلیہ وقتاً فوقتاً خود کو تقسیم کرتا رہتا ہے، اس طرح نئے خلیے بنتے رہتے ہیں اور اوپر کی طرف سطح پر آتے رہتے ہیں۔ یہ عمل بعض دفعہ ہفتوں میں پورا ہوتا ہے اور راستے میں ہر خلیہ مر جاتا ہے اور اس کا بیرونی حصہ بہت چھوٹے چھوٹے پرتوں میں

منتشر ہو جاتا ہے۔ آپ کی جلد کی سطح میں بیس یا اس سے زیادہ پرتوں کی تہیں ہوتی ہیں۔ یہ مردہ خلیوں کے ریزے ریزے متواتر اترتے رہتے ہیں اور ان کی جگہ دوسرے مردہ خلیوں کے حصے لیتے رہتے ہیں۔ اگر جلد کو زور سے مل دیا جائے اور رگڑ دیا جائے اور یہ چھوٹے چھوٹے پرت زیادہ تعداد میں اتر جائیں تو نئے خلیوں کی تعداد دوگنی چوگنی ہو جاتی ہے۔

پرتوں کی بیرونی تہیں انگلیوں کے سروں، ہتھیلیوں اور تلووں میں سب سے زیادہ موٹی ہوتی ہیں۔ اگر کسی جگہ جلد کو زیادہ ملا جائے یا اکثر رگڑا جائے تو اس جگہ گٹّا پڑ جاتا ہے یعنی وہاں سخت مردہ پرت جمع ہو جاتے ہیں۔

انسانی جلد کے مختلف رنگوں کا انحصار صرف ایک قدرتی رنگ پر ہوتا ہے، جسے "میلانن" کہتے ہیں۔ عام طور پر سیاہ جلد میں "میلانن" ہوتے ہیں۔ ایسے کیمیاوی اجزا دریافت ہو گئے ہیں جن کی مدد سے "میلانن" کی پیداوار کو لیبوریٹری میں روکا جا سکے گا۔ اس کا امکان ہے کہ مستقبل قریب میں انسان اپنے لیے جس رنگ کی جلد چاہے منتخب کر سکے گا۔

انسانی جلد کی تن درستی کا انحصار ایک چربی والے شے پر ہے جسے "سیبم" کہتے ہیں۔ یہ ایک رطوبت ہے جو ان لاکھوں غدودوں میں سے نکلتی ہے جو بالوں کی جڑوں میں ہیں۔ "سیبم" رس کر جلد کی سطح پر آ جاتی ہے اور پسینے سے مل کر ایک محافظ مرکب بنا لیتی ہے جس سے جلد نرم اور لچکدار رہتی ہے۔ جب سردی زیادہ پڑتی ہے تو "سیبم" کے زیادہ یا کم پیدا ہونے کی وجہ سے بہت لوگوں کی جلد بہت زیادہ چکنی یا خشک ہو جاتی ہے۔

جب عمر زیادہ ہو جاتی ہے تو جلد میں بہت سی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو اس کی جلد میں جھریاں پڑی ہوتی ہیں، اس کا سبب یہ ہے کہ اس کی جلد اس کے لیے بہت بڑی ہوتی ہے، جیسے جیسے اس کا جسم بھرتا جاتا ہے، جھریاں دور ہوتی جاتی ہیں۔ اس کے بعد بے شمار لچکدار ریشے جو جلد میں ہوتے ہیں، اسے چکنا اور تنا ہوا رکھتے ہیں۔ جب انسان بلوغ کو پہنچتا ہے، تو جنسی ہارمون "سیبم" کی پیداوار میں اضافہ کر دیتے ہیں اس سے مسامات بند ہو کر پھنسیاں وغیرہ پیدا ہو جاتی ہیں۔ پھر رفتہ رفتہ چربی دار غدود میں سکون پیدا ہو جاتا ہے اور جلد صاف ہو جاتی ہے۔ میں "سیبم" کی پیداوار بہت کم ہو جاتی ہے اور جلد کے ریشوں کی سستی ہو اور اس کے نتیجے میں ڈھیلی، جھری دار اور خشک جلد رونما

آپ کی جلد صرف آپ ہی کے لیے مخصوص ہے، کسی دوسرے جلد بالکل ایسی نہیں ہے جیسی آپ کی ہے۔ اس کی ایک مثال آپ کی نشان ہیں۔ کسی دو آدمیوں کی انگلیوں کے نشان یکساں نہیں ہو مثال یہ ہے کہ آپ کے جسم کے ایک حصے کی جلد آپ کے جسم کے دوسرے میں کامیابی کے ساتھ لگائی جا سکتی ہے لیکن اگر اسے کسی دوسرے شخص میں لگا دیا جائے تو قائم نہیں رہ سکے گی۔

فرض کیجیے، اگر آپ کی جلد کہیں سے جل جائے تو کسی دوسرے کی جلد اس جگہ زخم مندمل ہونے کے لیے لگائی جا سکتی ہے، اگرچہ یہ مستعا جلد چند ہفتے سے زیادہ باقی نہیں رہ سکتی، لیکن یہ چند ہفتے کا عرصہ والی بافتوں کو محفوظ رکھنے کے لیے کافی ہے۔ جلد کو منجمد اور محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ اسپتالوں میں جلد کے بنک قائم کیے جا سکتے ہیں تاکہ ضرورت کے وقت سے جلد حاصل کی جا سکے۔ اس سلسلے میں ایک اور دلچسپ ایجاد کا ذکر ہوگا۔ امریکن سائنس داں حال ہی میں امتحانی نلکیوں کے اندر جلد کے کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔ گو یہ ایجاد ابھی تجربی حدود میں ہے لیکن اس مستقبل کی بہت سی امیدیں وابستہ ہیں۔ وہ دن دور نہیں ہے جب اسپتالوں "جلد کے کھیت" قائم ہو جائیں گے اور نئی جلد کی فصل تیار کی جا سکے گی لوگوں کی جلد کسی حادثے کا شکار ہو گی تو یہ جلد ان کے کام آ سکے گی۔ شک نہیں کہ یہ مصنوعی جلد عارضی طور پر استعمال ہو سکے گی لیکن اس مصنو ستعمال کے دوران میں مریض کی جلد کے ٹکڑے کھیت میں بو دیے جائیں جب ان کی فصل تیار ہو جائے گی تو مریض کے جسم پر خود اس کی جلد کا پیوند لگایا

حقیقت میں ہماری جلد ایک عجیب و غریب پوشش ہے جو ہمیں عطا کی ہے لیکن دوسرے طریقے بھی کچھ کم عجیب و غریب نہیں ہیں جن کی انسان قدرت کے عطیات کا مطالعہ کرتا ہے اور ان سے صحیح طور پر فائدہ اٹھانے کی

ختنہ کے فائدے (صحیاتی نقطۂ نظر سے)

(از ڈاکٹر محمد قدرت اللہ صاحب، لکچرار امراضیات سلہٹ میڈیکل اسکول)

ختنہ :- دنیا کی بعض قوموں، مثلاً مسلمانوں اور یہودیوں میں ایک مذہبی رسم ہے۔ مگر اس کے مذہبی پہلوؤں سے قطع نظر اس میں بعض صحیاتی فائدے بھی ہیں، جو خاص طبی اہمیت رکھتے ہیں اور ہر شخص کے لیے بلا تفریق مذہب و ملت قابلِ غور و دلچسپی ہیں۔

ختنہ کے عمل میں حشفۂ قضیب (سپاری) پر چڑھے ہوئے جلد کی غلاف یا گھونگھٹ (غلفہ یا قلفہ) کو کاٹ کر خارج کر دیا جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ حشفہ ہمیشہ کھلا ہوا اور خشک رہتا ہے، کیوں کہ اس کی رطوبت یا تو بخارات بن کر اڑ جاتی ہے یا اندرونی کپڑوں میں لگ جاتی ہے اور حشفہ پر جمع نہیں ہونے پاتی۔ اس طرح ختنہ کیے ہوئے شخص میں جسم کا یہ حصہ ہمیشہ خشک و صاف رہتا ہے اور اس میں کوئی خراش پیدا نہیں ہوتی۔

ختنہ کس زمانے میں کیا جائے؟ اس کے لیے کوئی خاص یا معین قاعدے نہیں ہیں، لیکن عموماً ختنہ سن بلوغ سے پہلے ہی کیا جاتا ہے۔ بعض لوگ تو بچے کی پیدائش کے چند روز بعد ہی ختنہ کرا دینا اچھا سمجھتے ہیں۔ اس میں یہ فائدہ ہے کہ بچے کو بے ہوش یا بے حس کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی کیوں کہ آغاز عمر میں بچے کا عصبی نظام نامکمل ہوتا ہے۔ اس لیے وہ درد و اذیت کم محسوس کر سکتا ہے۔ پھر اس زمانہ میں زخم سے زیادہ خون نکلنے کا اندیشہ بھی نہیں ہوتا۔ بجز اس کے کہ شاذ و نادر حالت میں جب کہ کوئی بچہ فطرتاً نزف (ہیموفیلیا) یعنی خون بہنے کی پیدائشی استعداد رکھتا ہو۔ ایسے بچہ کو اصطلاحاً "دامی" یا "خون چکاں" کہتے ہیں، جس میں خفیف سی خراش یا زخم لگنے سے بہت زیادہ خون بہنے لگتا ہے۔ لیکن بہت ابتدائی عمر میں ختنہ کروانے میں ایک نقص یا خرابی پیدا ہوتی ہے کہ گھونگھٹ کا چمڑا پھر بڑھ کر سپاری پر چڑھ آتا ہے، جس سے کیا ہوا ختنہ بے کار ہو جاتا ہے۔ دوسری خرابی یہ ہے کہ چھوٹے بچے کی سپاری پر ختنہ کر دینے کے بعد گھونگھٹ کا دباؤ یا جکڑ نہیں باقی رہتی جس سے اس کی شکل بے ڈھنگی ہو جاتی ہے اور سپاری زمانۂ بلوغ تک کھلے بندوں زیادہ بڑھتی اور موٹی ہوتی رہتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قضیب کا سرا جڑ کے مقابلے میں زیادہ بشاشت ظاہر ہو جاتا ہے۔

قضیب کی طاوت موٹی جڑ اور ایک نسبتاً چھوٹا اور کسی قدر نوک دار (خانہ نما) اگلا سرا یعنی پتلی جڑ اور نسبتاً موٹے سرے کے مقابلے میں جنسی عمل یعنی دورانِ مجامعت میں زیادہ قوی العمل اور منضبط ثابت ہوتا ہے۔ اسی واسطے بہتر طریقہ یہ ہے کہ ختنہ آغاز بلوغ سے کچھ پہلے کرایا جائے۔ اس زمانہ میں ختنہ کرنے میں یہ فائدہ ہے کہ سپاری کی بے ڈول اور بے روک بڑھوتری کا کوئی اندیشہ باقی نہیں رہتا۔

شخصی صحیات و جسمانی صفائی دراصل ختنہ جسمانی صفائی کا عمل ہے۔ بعض اشخاص میں پیدائشی طور پر گھونگھٹ چھوٹا اور مختصر ہوتا ہے جس سے ان کی سپاری شروع ہی سے کھلی ہوئی ہوتی ہے۔ ایسے اشخاص گویا قدرتاً مختون (ختنہ کیے ہوئے) پیدا ہوتے ہیں۔ خوش قسمتی سے ایسے چھوٹے گھونگھٹ والے بچوں کے قضیب کی جڑ نسبتاً موٹی اور زیادہ قوی ہوتی ہے، اور سرا نسبتاً نوک دار (خانہ نما) ہوتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ جلد کا بہت سا حصہ زیادہ موٹی جڑ کو ڈھانپنے میں صرف ہو جاتا ہے اور سپاری کے لیے نسبتاً کم جلد باقی رہتی ہے۔ یا جلد مطلق باقی نہیں رہتی اور سپاری کھلی رہ جاتی ہے۔ ممکن ہے کہ جلد کی اس کمی کا سبب کوئی دروں افرازی اثر بھی ہو، مگر اس کے متعلق ہنوز کوئی یقینی حکم نہیں لگایا جا سکتا، کیوں کہ موجودہ معلومات نامکمل ہیں۔ ممکن ہے کہ اس کمی کی پیدائش میں وراثت کا بھی کچھ حصہ ہو۔

لخن (SMEGMA) سپاری پر کچھ مخاطی غدود بھی ہوتے ہیں جن سے ایک خاص قسم کی بودار سپید گاڑھی رطوبت پیدا ہوتی ہے، جس کا اصطلاحی نام لخن (سڑا ہوا مشک) ہے۔ یہ رطوبت گھونگھٹ کے نیچے ایک تھیلی (تحت القلفہ جیب) میں جمع ہوتی رہتی ہے۔ مگر ختنہ کیے ہوئے شخص میں اسے جمع ہونے کا موقع نہیں ملتا، کیوں کہ اکثر یہ ڈھل ڈھلا کر یا زیر جامہ کپڑوں میں لگ کر دور ہو جاتی ہے۔ لیکن جب گھونگھٹ کا چمڑا تنگ اور سپاری پر چسپاں ہوتا ہے تو اسے سپاری پر سے پیچھے نہیں ہٹایا جا سکتا۔ اور یہ بدبودار گاڑھی رطوبت (لخن) تحت القلفہ جیب میں بند ہو جاتی ہے اور باہر نکلنے نہیں پاتی۔ پھر اس کا جماؤ زیادہ ہو کر بتدریج گاڑھا ہو جاتا ہے اور سپاری پر کی مخاطی جھلی صحیح تندرست

حالت میں نہیں رہنے پاتی۔ اس کے برعکس ختنہ کیے ہوئے افراد میں یہ کیفیت پیدا ہی نہیں ہو سکتی اور ان کی سپاری ہمیشہ صاف ستھری اور خشک حالت میں رہتی ہے۔

تنگ گھونگھٹ کی خرابیاں پیشاب جسم کا ایک فضلہ ہے جس میں جسم کے غیر ضروری اجزا جسم سے خارج ہوتے رہتے ہیں کیونکہ جسم کو ان فضلات کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ اس واسطے ضروری ہے کہ پیشاب کرنے کے بعد پیشاب کی نالی کو دبا کر پیشاب کا آخری قطرہ تک خارج کر دینا چاہیے۔ لیکن جب گھونگھٹ تنگ اور لمبا ہوتا ہے تو پیشاب کے آخری چند قطرے باہر نکلنے نہیں پاتے۔ یہ باقی رہے ہوئے قطرے کچھ تو پیشاب کی نالی کے اندر ہی رہ جاتے ہیں اور کچھ ٹپکاؤ اور رساؤ کی وجہ سے تحت القلفہ جیب کے اندر پہنچ کر وہیں جمع ہو جاتے ہیں۔ اس بند پیشاب میں بالآخر امونیائی عفونت اور سڑاند پیدا ہو جاتی ہے اور چونکہ مخاطی جھلی کے ساتھ اس کا لگاؤ دیر تک رہتا ہے اس لیے مخاطی جھلی کی قوت مدافعت بھی کم ہو جاتی ہے۔ اسی واسطے تنگ گھونگھٹ کی اندرونی سطح پر کی جھلی جنسی امراض خبیثہ (سوزاک و آتشک وغیرہ جن کو اصطلاحاً زہراوی امراض کہتے ہیں) کی سرایت سے نسبتاً بہت جلد متاثر ہو جاتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوگا کہ ختنہ سے نہ صرف جسمانی طہارت و صفائی حاصل ہوتی ہے بلکہ جنسی امراض کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

پیشاب کے چند آخری رکے ہوئے قطروں کے عفونت خیز حاصلات سے حونیات منویہ (منی کے اندر کے زندہ اجسام) کی نقل و حرکت بھی کم ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے، کیونکہ پیشاب کا تعامل تیزابی (ترشی) ہوتا ہے اور منی کا تعامل جو قلوی ہوتا ہے پیشاب کی اس حموضت کی وجہ سے زائل ہو جاتا ہے۔ طبعی طور پر حُونیات منویہ تیزابیت یا قلویت کے غیر معمولی تغیر سے بہت جلد متاثر ہو جاتے ہیں چنانچہ اگر پیشاب کرنے کے فوری بعد آخری قطروں کو کسی کپڑے کی دھجی یا خشک مٹی کے ڈھیلے سے صاف کیے بغیر منی کا اخراج ہو تو حُونیات منویہ کی نقل و حرکت نسبتاً زیادہ سست ہوتی ہے۔ لیکن جب پیشاب کی نالی بالکل خشک ہو اور اس میں آخری قطروں کی تری باقی نہ ہو تو حُونیات تیزی سے حرکت کر سکتے ہیں۔ اسی طرح پیشاب کے فضلاتی امونیائی عفونتی اجزاء کے لگاؤ سے بھی حُونیات کی حرکت سست ہو جاتی ہے۔ منی کے ہر اخراج میں لاکھوں کی تعداد میں حُونیات موجود ہوتے ہیں، جو تیزی کے ساتھ حرکت کر کے رحم میں بیضہ کی طرف بڑھتے ہیں۔ ان میں سے وہ حُونیہ جو سب سے زیادہ تیز رفتار حرکت والا ہوتا ہے منزلِ مقصود تک رسائی حاصل کر کے بیضہ کے اندر داخل ہو جاتا ہے اور باقی ماندہ حُونیات ناکام رہ کر فنا ہو جاتے ہیں۔ الغرض باروری یا استقرارِ حمل کے لیے حُونیات کی تیز رفتار نقل و حرکت نہایت ضروری ہے۔ گھونگھٹ کے اندر محبوس رہے ہوئے پیشاب کے قطرے حُونیات کی نقل و حرکت کے لیے زہرِ قاتل ثابت ہو سکتے ہیں۔

جنسی یا زہراوی امراض مثلاً سوزاک، آتشک، یار، قرحۂ رخوہ کی سرایت کے لیے غیر مختون گھونگھٹ ایک موزوں مقام ہوتا ہے۔ غیر مختون افراد کی سپاری میں ان جنسی امراض کے لیے قوت مدافعت نہایت ادنیٰ درجہ کی ہوتی ہے، لہٰذا وہ ان امراض سے بہت جلد متاثر ہو جانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس سے یہ مراد نہیں کہ ختنہ سے امراض خبیثہ کی قطعی اور مکمل مناعت و مامونیت حاصل ہو جاتی ہے، البتہ اتنا ضرور ہے کہ مختون افراد غیر مختون افراد کے مقابلے میں ایک اضافی مناعت رکھتے ہیں۔ جمع شدہ لخن متعفن ہو کر سپاری کی مخاطی جھلی کی قوت مدافعت کو کم کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں تنگ اور لمبا گھونگھٹ دورانِ مجامعت میں مجروح و مضروب ہونے کا زیادہ امکان رہتا ہے۔ اس میں ذرا سی خراش سے آتشک و سوزاک وغیرہ کے جراثیم کا آزادانہ داخلہ ہو سکتا ہے۔ اور آتشک طب میں سب سے زیادہ چھپا مرض ہے جو جسم کے تمام اعضا کے اندر چپ چپاتے داخل ہو جاتا ہے کوئی نمایاں ظاہری علامت پیدا نہیں ہونے دیتا۔ آتشک کا موذی پیچ مؤثر جرثومہ جو مضرت ایک بار پہنچا دیتا ہے اس کا قطعی ازالہ محال ہے، گو مناسب علاج سے اس کے مرضی عمل کو آگے بڑھنے سے روکا جا سکتا ہے اسی واسطے آتشک ایک بڑا سماجی خطرہ ہے۔ بڑھا ہوا گھونگھٹ جو ایک بے کار چیز ہے آتشک کی سرایت کی زد میں بہت جلد آ سکتا ہے۔ اسی طرح سوزاک بھی ایک بڑا سماجی خطرہ ہے، مگر ختنہ ان خطرات کو بہت کم کر سکتا ہے۔

خارش ایک تکلیف دہ طفیلیاتی مرض ہے، جس کے لیے گھونگھٹ ایک عام اور پسندیدہ مقام ہے۔ خارش اکثر انگلیوں اور انگلیوں

میں شروع ہوتی ہے، مگر کھجانے کے عمل میں دیں کی سرایت گھونگھٹ میں بہ آسانی پہنچ جاتی ہے۔ ختنہ سے اس خرابی کا بھی سدِباب ہو سکتا ہے۔

فیل پائی مرض (داء الفیل) زیادہ تر فوطہ میں ہوتا ہے، مگر فوطہ کے ساتھ قضیب کو بھی ماؤف کر سکتا ہے۔ یہ بھی پہلے گھونگھٹ ہی سے شروع ہوتا ہے اور پھر قضیب وغیرہ تک پہنچ جاتا ہے۔

ضیق الغلفہ (PHIMOSIS) میں گھونگھٹ اتنا تنگ ہوتا ہے کہ اسے سپاری پر سے پیچھے ہٹایا نہیں جا سکتا۔ یہ تنگی پیدائشی ہو سکتی ہے یا گھونگھٹ کی جلد کے متورم ہو جانے سے بھی پیدا ہو سکتی ہے۔

اختناق الغلفہ (PARAPHIMOSIS) کی حالت میں سپاری پہ سے ہٹ کر اور نیچے چڑھا ہوا گھونگھٹ پھر سے آگے کو کھینچا نہیں جا سکتا، کیونکہ پھر اُسے اوپر سے نیچے سپاری کی طرف نہیں لایا جا سکتا۔ مندرجہ بالا تینوں مرضی حالتوں میں اکثر جراحی علاج کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کا بہترین طریقہ ختنہ ہی ہے۔ اگر یہ تدارک جلد نہ کیا جائے تو ضیق الغلفہ میں بے حد دباؤ کی وجہ سے پیشاب کی نالی کے دب جانے سے پیشاب کا خارج ہونا مشکل ہو جاتا ہے اور احتباسِ بول سے مریض اس قدر کرب و اضطراب میں مبتلا ہو جاتا ہے کہ اُس سے نجات حاصل کرنے کے لیے فوری جراحی عمل کے ذریعہ ختنہ کرنا ضروری ہوتا ہے۔

پیدائشی ضیق الغلفہ میں گھونگھٹ کی تنگی کے ساتھ پیشاب کی نالی کا سوراخ (منفذِ بول) بھی اس قدر تنگ ہو سکتا ہے کہ اُس میں سے ایک سوئی کا گزرنا بھی مشکل ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں پیشاب مثانہ کے اندر جمع ہو کر اور وہاں سے اوپر گردوں تک میں داخل ہو کر دونوں گردوں کا استسقا (استسقاء الکلیتین) پیدا کر سکتا ہے۔ گردوں میں اس طرح پیشاب بے حد جمع ہو جانے سے اُن کی ساخت خراب برباد ہو سکتی ہے، جس کی روک تھام کے لیے فوری ختنہ کا عمل کرنا پڑتا ہے، جس کے ساتھ تنگ منفذِ بول کو بھی چوڑا کرنا ضروری ہوتا ہے۔

سرطانِ قضیب ایک نہایت خطرناک مرض ہے۔ یہاں لوگوں میں نہایت ہی شاذ دیکھا گیا ہے جن کی ختنہ بلوغ سے پہلے ہی کر دی گئی ہو، چنانچہ مسلمانوں اور یہودیوں میں سرطانِ قضیب کا کوئی مریض سامنے آتا ہے تو ہوشیار تجربہ کار معالج سب سے پہلے دریافت کرتا ہے کہ ختنہ کیا گیا تھا یا نہیں۔ اگر مریض کا ختنہ ہو چکا تھا تو سرطانی زخم کی موجودگی کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ سرطانی زخم کی حالت میں بطور علاج مریض جراحی عملیہ کر کے عضوِ تناسل وغیرہ کو قطع کر دینا پڑتا ہے، جس کے بعد مریض جنسی زندگی اور قابلیتِ جماع سے عمر بھر کے لیے محروم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اگر قبل بلوغ سے پہلے ختنہ کر دیا جائے تو اس سے بیشتر حالتوں سرطانِ قضیب کی مصیبت کا حفظِ ما تقدم ہو جاتا ہے۔

ختنہ کی طبی قانونی اہمیت ایک نامعلوم مردیا غیر مشخص لاش میں ختنہ کی موجودگی سے اُس شخص کے مسلمان یا یہودی ہونے کا یقین حاصل کیا جا سکتا ہے۔ پیچیدہ قانونی حالتوں میں اس طریقہ شناخت سے بعض اوقات بہت سہولت اور قیمتی مدد حاصل ہو سکتی ہے۔

عصیّاتِ لخنیہ (Smegma-bacilli) جو گندخور جراثیم ہیں اور لخنی مواد میں نابیدگی حاصل کرتے ہیں، شکلیاتی لحاظ سے سِل و دِق کے عصیات سے کسی قدر مشابہت رکھتے ہیں، اگرچہ بے ضرر ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے مریض جن میں سِل و دِق کا شبہ ہو اِن عصیات لخنیہ کے پائے جانے سے سِل و دِق کی غلط تشخیص کا احتمال ہوتا ہے۔ ایسا خلط ملط اگر دو کی سِل و دِق کے مشکوک مریض میں واقع ہو سکتا ہے، جس سے مریض اور معالج دونوں کو بہت کچھ تشویش کا سامنا ہوتا ہے۔ ایسی مشتبہ حالتوں میں غیر مختون مریض کے قاثاطیری قارورہ کا امتحان کر کے تشخیص معین کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن جب مریض اچھی طرح مختون ہو تو اس طوالت اور غلط تشخیص کا موقع ہی نہیں پیش آتا۔ اس لحاظ سے ایک مختون مریض غیر مختون کے مقابلے میں بدرجہا بہتر حیثیت رکھتا ہے۔

فعلِ مجامعت میں لمبا اور بے کار گھونگھٹ کے موجود ہونے کی وجہ سے طبعی طور پر خلصی مزاحمت واقع ہوتی ہے۔ دراصل جنسی ہیجان و التذاذ میں رگڑ سے دو متضاد متخالف قسم کی برقی رَو نیں پیدا ہوتی ہیں۔ مردانہ عضو میں مثبت برقی رَو اور زنانہ اندامِ نہانی (مہبل) میں ایک متناظر منفی برقی رَو پیدا ہوتی ہے۔ جسمانی تجربات سے یہ حقیقت ثابت ہو چکی ہے۔ ان مثبت و منفی رَووں کی باہمی تبدیلی ہی سے احساسِ لذت پیدا ہوتا ہے، لیکن دورانِ جماع میں التذاذ کا احساس اُس وقت بہتر ہوتا ہے جبکہ سپاری کا مخاطیہ براہِ راست (کسی چیز کے حائل ہوئے بغیر) نسوانی مہبل کے مخاطیہ کے ساتھ رگڑ حاصل کرے، مگر گھونگھٹ کی موجودگی مردانہ اور زنانہ مخاطیہ کے دوران حائل ہو کر اِن دونوں متجانس جھلیوں کے بجلی کی رگڑ میں مداخلت پیدا کر کے فریقین کو صحیح لذت سے محروم کر دیتی ہے۔

بہرحال معلوم ہوتا ہے کہ اب ختنہ کی مقبولیت بڑھتی جا رہی ہے۔ اور مسلمانوں اور یہودیوں کے علاوہ دوسری قومیں بھی اِس کی حفظانِ صحتی افادیت سے استفادہ کے لیے ختنہ کی طرف راغب ہو رہی ہیں۔

(ماخوذ از ماہنامہ "ہیلتھ"، نومبر ۱۹۵۷ء)

یہ برطانوی دواساز

(رابرٹ ملر)

ایک صبح برمنگھم شہر کے ماہرِ تجزیہ کی میز پر سفید گولیوں کا ایک بکس رکھا گیا جو ایک ماں نے اپنے بچے کی کمزوری کے علاج کے لیے خریدا تھا۔ جب یہ گولیاں لیبارٹری میں پہنچائی گئیں تو معلوم ہوا کہ ان میں ۹۰ فی صد معمولی گنے کی شکر تھی۔

یہ برمنگھم کے ماہرِ تجزیہ مسٹر ایچ۔ ایچ۔ بگنیل کے روزمرہ کے مشاغل کی صرف ایک مثال ہے، جن کے ذریعہ وہ عوام کی سچی خدمت انجام دے رہے ہیں۔

مسٹر بگنیل لمبے دُبلے آدمی ہیں۔ وحشت زدہ کلیسائی چہرہ، سفید بال پیچھے کی جانب ڈالے ہوئے اور سر کی پشت پر اچھی طرح جمائے ہوئے۔ وہ آرک بشپ آف کنٹربری سے زیادہ مہربان دکھائی دیتے ہیں۔ وہ اپنے دفتر سے، جو برمنگھم کے پُر شور اور خلل انداز ٹریفک سسٹم سے تین منزل بلند ہے، پندرہ افراد کے عملے کی رہنمائی کرتے ہیں۔ اس عملے میں دو مستند کیمسٹ بھی شامل ہیں۔ وہ اس کام کو کافی انجام دے رہے ہیں۔ برطانیہ کا کوئی دوسرا شہر تجزیہ کے متعلق اتنا حساس نہیں ہے۔ وہ غالباً برطانیہ کے سب سے مشہور ماہرِ تجزیہ ہیں۔ قومی پریس میں بلاشبہ سب سے زیادہ انھیں کے حوالے دیے جاتے ہیں۔ وہ اپنے بے نظیر منصب کی ذمہ داریاں کیونکر ادا کرتے ہیں؟ انھوں نے مجھے انکسار کے ساتھ بتایا کہ "میں ان خشک اور بے کیف طور طریقوں سے، جو دفتری حلقوں میں عام ہیں، دور ہی رہنے پر یقین رکھتا ہوں اور اپنے کام میں کچھ انسانی دلچسپی داخل کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔"

نتیجہ کیا ہے؟ ان کی سہ ماہی اور سالانہ رپورٹیں دلچسپ اور شگفتہ زبان میں لکھی جاتی ہیں، جو ایسی تحریروں میں عجیب معلوم ہوتی ہیں۔ چند مثالیں ملاحظہ ہوں۔

"منجمد ماہی، جو مرغی کے لیے بطور خوراک خریدی گئی تھی، اس کے متعلق یہ کہا گیا ہے کہ اس کے استعمال سے مرغیوں نے انڈے دینے بند کر دیے اور ان کی بھوک جاتی رہی۔ مجھے ان مرغیوں سے پوری [illegible]

بے اثر

ایک عورت نے کوتاہ اندیشی سے پتنگے بھگانے کی دوا کا ایک پیکٹ تین آنے میں گھر کے دروازے پر خرید لیا۔ اسے یہ جاننے سے دلچسپی تھی کہ آیا یہ پتنگوں کی نقل و حرکت پر اثر ڈالے گی۔ جب یہ ثابت ہو گیا کہ یہ تو محض گندم کا بھوسا تھا، جس میں خفیف سی مقدار میں خوشبودار تیل ملا ہوا تھا تو اس چیز کا تو بہت ہی کم احتمال تھا کہ ایک اوسط درجہ کا پتنگا اس سے بچنے کے لیے اپنے راستے سے بہت دور ہو کر جائے گا۔"

ایک شخص جس نے جن (غلّے سے تیار کردہ شراب) اور سنترے کا مکسچر خریدا تھا۔ اس بات پر جھگڑنا چاہتا تھا کہ اس میں جن تو سرے سے ہے ہی نہیں، اس کا اصرار تھا کہ یہ صرف سنترے کا رس ہے۔ اس کی بُو کافی حد تک الکحلی تھی اور مرکب میں کوئی ۲۴ فی صد جن ملی ہوئی تھی۔ میرا خیال ہے اکثر لوگ اتفاق کریں گے کہ یہ اچھا خاصا مقوی ہے۔

"بتایا گیا ہے کہ سیاہ کشمش کی پائی (ایک قسم کا انگریزی کھانا) کھائی تھی کہ طبیعت خراب ہو گئی۔ جب لیبارٹری میں اس کا معائنہ کیا گیا تو اس میں سے مٹی کی ایک چھوٹی سی گولی، جو سڑی ہوئی سیاہ کشمش کی طرح نظر آتی تھی، برآمد ہوئی۔ یہ کس حد تک 'واپس زمین کی طرف' پہنچانے کی پالیسی معلوم ہوتی ہے؟"

بلاشبہ ان کے کام کی بڑی مقدار بندھی ٹکی ہے یعنی شہر کے ہیلتھ انسپکٹر کی طرف سے آنے والے دودھ، پانی، خوراک اور دواؤں کے ہزارہا نمونوں کا تجزیہ کرنا لیکن مسٹر بگنیل اتنا ہی کام انجام نہیں دیتے، جتنا خوراک و ادویہ کے قانون کے ماتحت مقامی حکام اُن پر ڈال دیتے ہیں۔ وہ شہریوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ اپنی شکایتیں اُن کے پاس لائیں۔

بددیانتوں کے لیے تازیانہ

یہاں کا زیادہ تر غیر معمولی قسم کی اشیا کا تجزیہ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ان کا جذبۂ جہاد بے حد نمایاں ہے اور ان کے تبصرے نہایت

بے لاگ وہ اشیاء کے بددیانت تیار کنندوں کے لیے تازیانے کی حیثیت رکھتے ہیں۔

ان کی سال رواں کی رپورٹ حروف تہجی کی ترتیب سے اَیل (مالٹ کی شراب) سے لے کر جست کی مرہم تک ۱۶۷۴ نمونوں پر حاوی تھی۔ اس میں مکزوریوں کی گولیوں کے علاوہ دوسرے غیر معمولی کیس بھی شامل ہیں۔

ایک عورت نے گلابی رنگ کی شکر چڑھی ہوئی گولیوں کا مفت نمونہ بھیجا تھا۔ گولیاں تیار کرنے والے نے گارنٹی کی تھی کہ ان گولیوں کے علاج کا کورس تمباکو نوشی کی عادت "ہمیشہ کے لیے" چھڑا دے گا۔ یہ نمونہ سارے کے سارے گرین لوہے کے سلفیٹ کا مجموعی ناخوش گوار ذائقہ شاید تمباکو نوشی سے باز رکھ سکتا، لیکن اگر یہ گولیاں دو چار پھر بھی نگل لی جائیں تو تمباکو نوشی کی عادت پر ان کا مطلقاً کوئی اثر نہ ہوتا۔ خوراک کی مقدار کے متعلق کوئی ہدایت نہیں دی گئی تھی، لیکن جیسا کہ برطانوی فارماکوپیا کے مطابق زیادہ سے زیادہ مقدار ادھ گرین مقرر ہے، اس کا بہت زیادہ استعمال آسانی سے قبض اور سوزشِ معدہ کا باعث ہو سکتا ہے۔

مسٹر بگنیل رائے دیتے ہیں "اگر قوت ارادی اور عزم اتنا مضبوط نہیں کہ وہ عادت کا تدارک کر سکے تو مجھے بہت قوی شبہ ہے کہ ایسی گولیاں کارآمد ہو سکتی ہیں۔"

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اکثر نمونے اس طور پر پیش کیے جاتے ہیں کہ ان کا کچھ پتہ نہیں چل سکتا۔ جو لوگ انھیں بھیجتے ہیں یا تو نتائج سے ڈرتے ہیں یا شرم محسوس کرتے ہیں۔

برمنگھم شہر کے تجزیہ داں اس پر قطعی طور پر غیر واضح رائے قایم کرتے ہیں لیکن کیا وہ ایسی چیزیں تیار کرنے والوں کے نام شائع کر سکتے ہیں؟ یہ بہت ہی غیر اغلب ہے۔ ہتکِ آمیز تحریریں شائع کرنے کے برطانوی قانون کے باعث (جس سے مسٹر بگنیل کو بڑی نفرت ہے) یہ مشکل بات ہے۔ اگر وہ کسی تیار کردہ چیز کے متعلق اپنی رائے کو ثابت بھی کر دیں تو اس کے باوجود ان کے خلاف قانونی کارروائی ہو سکتی ہے۔ صرف پچھلے ایک سال میں انھیں دو دفعہ ہتکِ عزت کے مقدمے کی دھمکی دی جا چکی ہے۔

واشنگ پاؤڈر

انھوں نے دوسری چیزوں کے علاوہ "مٹاپا کم کرنے کی نام نہاد" دوا پر بھی حملہ کیا۔ یہ چیز صرف روغنی اشیا، کے شیرے اور کپڑے دھونے کے مصفّی پاؤڈر کا مکسچر ثابت ہوئی۔ اس کی قیمت دو پاؤنڈ سات شلنگ تھی اور جسم کے جس حصّہ کا مٹاپا کم کرنا مقصود ہو، اس پر اس کی مالش کرنی ہوتی تھی۔ مسٹر بگنیل نے تبصرہ کرتے ہوئے لکھا کہ "کپڑے دھونے کا مصفّی پاؤڈر مسام کھولنے کے لیے استعمال کیا جائے یا مٹاپا کم کرنے کے لیے، ایک نادر چیز ہے کیوں کہ حقیقت میں یہ ایک شیرہ بھی ہے، بالخصوص اپنی قیمت کے لحاظ سے!"

انھوں نے اپنی رپورٹ میں ایک بھی دفعہ اس مرکب کا نام نہیں لیا۔ پھر بھی اس کے تیار کرنے والے نے انھیں قانونی کارروائی کی دھمکی دینے سے احتراز نہیں کیا۔ چور کی داڑھی میں تنکا!

ٹھگ

مسٹر بگنیل کے بے لاگ تبصرے خاص کر ان ٹھگوں کے متعلق ہوتے ہیں جو اخبارات کے اشتہاروں کے ذریعہ اپنے شکار پھانستے ہیں۔ وہ بتاتے ہیں کہ کس طرح ایک رسالے کے قارئین کو ڈاک کے ذریعہ جلدی امراض کے علاج کا چکمہ دیا گیا۔ جو سادہ لوح اشخاص اس کو خریدنے کے لیے تیار ہوئے، انھیں مکسچر، گولیاں، پوڈر، لوشن اور مرہم بھیجا گیا۔ ایک نوجوان نے اس کورس کے لیے چھ پاؤنڈ چار شلنگ ادا کیے۔ تین ہفتے کے بعد بھی اس کی جلد کی تکلیف پھیلتی جا رہی تھی۔ اسے مزید دوا کے لیے ۳۳ شلنگ ادا کرنے پڑے۔ اسے کبھی شفا نہیں ہوئی۔ یہ دوائیں مسٹر بگنیل کے پاس بھیجی گئیں۔ معلوم ہوا کہ محض سادہ اور سستی مفردات تھیں۔ اصل قیمت صرف چند شلنگ تھی۔

اکثر لوگ جو جلد سے جلد امیر بننے کے متمنی ہوتے ہیں، پبلک کو گھٹیا، بناوٹی اور اکثر اوقات خطرناک چیزوں سے کو ٹھگتے ہیں۔ ایسے عطائی اب بھی بکثرت ہیں۔ چال بازیاں اب بھی روزانہ ہوتی ہیں۔

ہمیں مسٹر بگنیل جیسے اور بھی بہت سے آدمیوں کی ضرورت ہے جو ایسے لوگوں کی سرگرمیوں پر نگاہ رکھیں۔ ہماری صحت کو خطرے ہیں اور روپیہ بھی۔

[illegible]

جاگنے کی باتیں

جن لوگوں کو صبح کے وقت بستر سے باہر آنا مصیبت معلوم ہوتا ہے، وہ دراصل کاہل الوجود نہیں ہیں، بلکہ یہ ان کے نارمل ہونے کی علامت ہے۔ صبح اٹھنا اور رات کو سونا یکساں حیثیت رکھتے ہیں۔ بعض لوگ بستر پر لیٹتے ہی خوابوں کی دنیا میں پہنچ جاتے ہیں اور بعض لوگ کروٹوں پر کروٹیں بدلتے ہیں اور نیند آتی ہے پر نہیں آتی۔ اسی طرح بعض لوگ صبح اٹھتے ہیں تو چاق چوبند اور مستعد ہوتے ہیں، لیکن اس کے برعکس عام طور پر لوگ اٹھتے وقت الکسایا کرتے ہیں اور کچھ خوشی کا اظہار نہیں کرتے۔

اس کیفیت کو تمام عام اور پریشان کن دیکھتے ہوئے ماہرین تشریح اور نفسیات اس کے اسباب کی کھوج میں لگے ہوئے ہیں۔ چناں چہ انھوں نے بہت سے علاج دریافت کیے بھی ہیں، مثلاً اگر آپ کو کھڑکیوں کے پردے چھوڑ کر سونے کی عادت ہے تو آپ اس کو ترک کر دیجیے تاکہ صبح کو سورج آپ کو جھنجھوڑ کر جگا دے، بقول ایک ڈاکٹر ہم اپنے جنگلی عادتوں سے انسان کچھ کم نہیں ہے، اس لیے انھی کی طرح سورج سے وہ بھی بیدار ہوتا ہے۔ اگر آپ کو سونے سے پہلے کچھ کھانے کی عادت ہے تو کمی کے ساتھ کھایے، تاکہ صبح کو آپ بھوکے اٹھیں اور ناشتے کی خواہش آپ کو بستر سے باہر نکال لائے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ سوتے وقت ایک گلاس پھلوں کا رس سرہانے رکھ لیا جائے، صبح اٹھتے ہی اسے پی لیا جائے۔ اس کی شکر سے جسم میں جلد قوت پیدا ہو کر آپ کو اٹھنے لگی۔

دوسری تجویز یہ ہے کہ آپ جلد بستر پر نہ لیٹیں۔ سب ہی لوگوں کو یکساں طور پر آٹھ گھنٹے کی نیند ضروری نہیں ہے۔ بعض لوگوں کے لیے پانچ چھ گھنٹے کی نیند بہت کافی ہوتی ہے۔ جس طرح کم نیند سے آدمی سست سست رہتا ہے، اسی طرح زیادہ نیند بھی اسے سست بنا دیتی ہے۔ اگر آپ کو صبح کے وقت بستر سے نکلنا مصیبت معلوم ہو تو ہو سکتا ہے کہ آپ ضرورت سے زیادہ سوتے ہوں۔

اگر آپ صبح سات بجے اٹھنا چاہتے ہیں تو سات بجے ہی الارم لگایے۔ اگر اس سے پہلے لگائیں گے تو آنکھ کھلنے پر یہ سوچ کر کہ ابھی دس پانچ منٹ باقی ہیں، آپ اٹھنے کے بجائے ایک کروٹ اور لے کر پھر سو جائیں گے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان ایک ساتھ نہیں جاگتا، بلکہ اس کا اعصابی نظام جزوی طور پر بیدار ہونا شروع ہوتا ہے۔ پہلے حافظہ بیدار ہوتا ہے، پھر عقل اور سب کے بعد میں قوتِ ارادی۔ اسی لیے جاگنے کی خواہش کے باوجود دوبارہ نیند آجاتی ہے۔ اس لیے آنکھ کھلتے ہی حرکت شروع کر دینی چاہیے، مثلاً انگڑائی لینا، جماہی لینا، مٹھیاں بھینچنا۔ اس سے دورانِ خون بڑھ جاتا ہے اور خون کے دماغ میں زیادہ پہنچنے پر دماغ جلد بیدار ہو جاتا ہے۔

اگر صبح اٹھتے ہی سگریٹ پینے کے عادی ہیں، تو اس کو چھوڑ دیجیے۔ سگریٹ نوشی سے خون کے خلیے سکڑ جاتے ہیں، خون دماغ میں کمی سے پہنچتا ہے اور نیند کا غلبہ زیادہ ہوتا ہے۔ بہت سے ڈاکٹر صبح اٹھتے ہی ہلکی کسرت تجویز کرتے ہیں، مثلاً چند بیٹھکیں لگائی جائیں، پھر سامنے کی طرف جھک کر پیر کی انگلیوں کو چھوا جائے۔ بازوؤں کو سر کے اوپر سے چاروں طرف گھمایا جائے۔ اس سے جسمانی سطح خلیات پھیل کر دورانِ خون میں اضافہ کر دیتے ہیں۔

جو لوگ سوتے وقت نہاتے ہیں، انھیں صبح کے وقت ٹھنڈے پانی سے نہانا چاہیے، لیکن ایسا ٹھنڈا کبھی نہ ہو کہ دل پر برا اثر پڑے اور نہ گرم ہو، کیوں کہ اس سے اور نیند آتی ہے۔ اگر ناشتے میں خالی کافی کی عادت ہو تو اس سے اعصاب میں تشنج اور جسم میں کچھ بے چینی سی ہو جاتی ہے اور یکسوئی سے کام نہیں ہوتا۔ اس کے لیے خوب اچھی طرح ناشتہ کرنا چاہیے۔

اگر یہ تمام علاج کارگر نہ ہوں تو پھر آپ کو اور گہرے اسباب تلاش کرنے چاہئیں۔ بعض لوگ خوش و خرم نہیں ہوتے تو نیند میں غائب رہتے ہیں، کیوں کہ ان کے اپنے ذاتی مسائل ہوتے ہیں، جن سے مقابلہ کی ہمت ان میں نہیں ہوتی۔ دوسری قسم کے وہ لوگ ہوتے ہیں جن کے گھریلو کام بہت ہوتے ہیں، جن کی وجہ سے دماغ میں پریشانی ہوتی ہے اور میاں بیوی ایک دوسرے کے لیے ایسے مسائل تلاش کر لیتے ہیں جن کو صبح ہی صبح سامنے لایا جاتا ہے۔ تیسری قسم کا آدمی بس یوں ہی صبح کو اٹھنے میں دقت محسوس کرتا ہے۔ بعض ڈاکٹروں کا قول ہے کہ اس کا ایک جسمانی سبب ہے، یعنی دوسروں کی طرح اس کا دماغ اس وقت تک کام کے لیے آمادہ نہیں ہوتا جب تک کہ کچھ دیر تک جاگتا نہ رہے۔ وہ دن بھر چاق چوبند رہتا ہے، لیکن دن شروع کرتے وقت ذرا سستی سے کام لیتا ہے۔ دوسرے ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ دماغ بیدار ہونے میں دو گھنٹے نہیں لگاتا بلکہ خود کو معلوم ایسا ہوتا ہے۔ اگر آپ کے اندر یہ خرابی ہے تو آپ اس سلسلے میں کچھ بھی نہ کیجیے۔ بس سمجھ لیجیے کہ دوسرے لوگوں کے مقابلے میں آپ کو بیدار ہونے میں کچھ زائد وقت لگتا ہے۔ پھر صبح کے معمولات کو جتنا ہلکے سے ہلکا بنایا جا سکے، بنایے۔

آلو کی کہانی، آلو کی زبانی

میں ابن بنی نوع انسان کی غذائی زندگی کا "پانچواں عنصر" جانا جاتا ہوں۔ میرا اصلی وطن "نئی دنیا" ہے۔ "پرانی دنیا" والوں سے میری ملاقات اس وقت ہوئی جب سنہ ۱۵۳۸ء میں سیاحوں کا ایک گروہ جنوبی امریکہ کے کوہ انڈیز کے دامن میں پہنچا۔ اس وقت کسی نے مجھے قابل التفات نہیں سمجھا، لیکن جب بار بار کی ملاقاتوں سے کچھ لگاؤ پیدا ہوا تو پہلے پہل ایک ہسپانوی مجھے ۱۵۸۰ء میں اپنے ہمراہ اسپین لے گیا۔ وہاں سے میں اٹلی پہنچا اور ۱۵۸۵ء میں دائنا تک میری رسائی ہو گئی۔

یورپ کی اقوام میں فخر و غرور کا مرض بہت ہے، خاص کر انگریزوں میں، اس لیے "اولیت کی فضیلت" کے جنون میں بعضوں نے یہ مشہور کر دیا کہ مجھے سب سے پہلے سر والٹر ریلے یا فرانسس ڈریک ورجینیا سے آئرلینڈ لائے تھے۔ یہ قطعاً غلط ہے، کیوں کہ میں اس وقت تک اپنا اصلی وطن چھوڑ کر ورجینیا گیا ہی نہ تھا۔

دوسری اشیائے خوردنی کی طرح مجھے بھی بعض لوگوں کے وہم اور تنگ نظری سے بھی دوچار ہونا پڑا۔ ملکہ فرانس میری انتونی نے میرے پھول کو اپنے بالوں کو سجایا تو دوسری طرف اسکاٹ لینڈ کے پادری میرے اوپر خوب ہی گرجے برسے، کیوں کہ انھیں انجیل میں میرا کہیں ذکر نہ ملتا تھا۔ اس لیے میں وہی "شجر ممنوعہ" ٹھہرایا گیا، جس نے حضرت آدمؑ کو بہشت سے نکلوایا تھا۔ فریڈرک اعظم نے میری کاشت کرائی اور اس کے بھتیجے نے حکم دیا کہ جو کوئی اسے نہ بوئے اس کی ناک کاٹ دی جائے۔ ایک فرانسیسی رئیس نے ایک بڑی ضیافت میں صرف مجھے ہی نوازا اور تمام کھانے صرف مجھ ہی سے تیار کرائے اور مجھے مختلف ترکیبوں سے پکا کر اپنے مہمانوں کو کھلایا۔ ان تمام نشیب و فراز سے گزرنے کے بعد میں نے اپنا ایک مقام بنا ہی لیا اور مجھے بھی چند "شہری حقوق" حاصل ہو گئے۔ یکیونکہ میں "غریب پرور" ثابت ہوا، اور شمالی یورپ کے باشندوں نے خصوصیت سے میری پذیرائی کی۔ ان کے پاس کھانے کا زیادہ سامان نہ تھا۔ اور مجھے کھا کر ان کی جان میں جان آجاتی تھی۔

یورپ سے ہندستان کا سفر میں نے انگریزوں کے ساتھ ان کے جہاز پر بیٹھ کر کیا۔ یہ سفر دو حصوں میں طے ہوا۔ پہلے پہل میں زرا لیونہ پہنچا اور پھر ہندستان۔ ہندستان میں میری کاشت دہرہ دون کے شمال میں "کوہ مسوری" کے دامن میں شروع ہوئی۔ ان دنوں مسوری نقشے پر "آلو" کے نام سے دکھایا جاتا تھا۔ میری پہلی کاشت کا سہرا اسپرنگ نامی ایک انگریز کے سر ہے۔ امریکہ سے چل کر یورپ پہنچنے اور پھر وہاں مختلف ملکوں کا چکر لگاتے ہوئے ہندستان پہنچنے تک مجھ میں بعض نقص پیدا ہو گئے تھے۔ اس لیے کیپٹن ٹائون سینڈ نے میرے نباتی عیوب کے دور کرنے میں بڑی کاوش سے کام لیا۔ بعد ۱۸۳۰ء میں میری عام کاشت ہونے لگی۔ کیا میدانی زمین اور کیا پہاڑی علاقہ، ہر جگہ میری مانگ تھی۔ سارا ربع مسکون میری قلم رو میں شامل ہو گیا۔ اب لوگوں نے میرے مختلف نام رکھ لیے ہیں۔ مثلاً "آلو، بطاطا، ولایتی، اروی گڈہ" اہل ایران مجھے "سیب زمینی" کہتے ہیں۔ انگریز "پٹیٹو"۔ ماہرین نباتات نے میرا نام "سولینم ٹیوبروسم" رکھا ہے۔

اب ہند و پاکستان کے تمام علاقوں میں میری کاشت کی جاتی ہے۔ تقریباً ڈیڑھ سو سال قبل مجھے یہاں کوئی جانتا بھی نہ تھا۔ آج کوئی گھر مجھ سے خالی نہیں۔ بلکہ دفتر کے چپراسی سے لے کر صدر جمہوریہ تک میں سب کا مہمان رہتا ہوں۔ لوگ مجھے اکیلا پکا کر بھی کھاتے ہیں اور دوسری ترکاریوں یا اجناس کے ساتھ ملا کر بھی۔ حق یہ ہے کہ میرے قدرتی ذائقہ اور لذت کی وجہ سے ہر جگہ میری کھپت اور چاہ ہے۔

ماہرین غذا نے بھی مجھے خوب تختہ مشق بنایا اور طرح طرح سے میری نس نس کا جائزہ لیا۔ ان کے تجربہ کی بنا پر میرے اجزائے ترکیبی حسب ذیل بتائے جاتے ہیں۔

پانی	۷۴٫۷	فی صدی
پروٹین	۱٫۶	فی صدی
چربی	۰٫۱	فی صدی
کاربوہائیڈریٹ	۲۲٫۹	فی صدی
معدنی عنصر	۰٫۶	فی صدی

وائے من! آنم کہ من دانم!

سیاسی انجمنوں نے بھی میری عزت افزائی میں کمی نہیں کی۔

پہلی جنگ عظیم کے بعد جب جمعیت اقوام قائم ہوئی تھی، اس کے ادارۂ صحت نے میری بڑی آؤ بھگت کی۔ مجھے اعلیٰ درجے کی غذائی جنس قرار دیا اور سفارش کی کہ لوگ مجھے زیادہ سے زیادہ اپنے پیٹ کے بنکوں میں جمع کیا کریں، کیونکہ میں "قوت کا خزانہ" ہوں۔ انھوں نے اس کی وجہ یہ بتائی کہ مجھ میں فولاد پایا جاتا ہے جو حیاتین "سی" کی وجہ سے خاص فولادی ہے۔ نیز میرے اندر حیاتین "بی" کی مقدار گیہوں اور مکئی کے پسے ہوئے اجناس سے زیادہ ہے۔ دوسری ترکاریوں کے مقابلے میں پکنے کے بعد میری حیاتین سی بہت کم ضائع ہوتی ہے۔ مجھے کھانے والے کو کیلشیم اور فاسفورس دوسری اجناس کے مقابلے میں جلد حاصل ہو جاتا ہے۔

میرے اندر کیمیائی عمل انجام دینے کی بھی صلاحیت ہے۔ میرے اندر پوٹاشیم بہت کافی مقدار میں پایا جاتا ہے اور چونکہ پوٹاشیم کو سوڈیم کے بجائے کلورین سے زیادہ انسیت ہے، اس لیے جب میں کسی کے پیٹ کے مہمان خانے میں پہنچتا ہوں تو اس کی قدر دانی کا شکریہ اس طرح ادا کرتا ہوں کہ خون کے اندر اپنا کیمیائی عمل جاری کر کے سوڈیم کلورائڈ کی ایک معتد بہ مقدار کو پوٹاشیم کلورائڈ میں تبدیل کر دیتا ہوں جس سے سوڈیم کلورائڈ کا زہر ایک بڑی حد تک مر جاتا ہے، اس لیے مجھے کھانے کے وقت کافی نمک کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ میرے اندر معدنی نمکوں کی بھی کافی مقدار موجود ہے جو حیاتین سی کے ساتھ مل کر خارش اور مرض سکروی سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ میرے اندر سائٹرک ایسڈ بھی موجود ہے۔ اس کا اور معدنی نمکوں کا کیمیائی رد عمل خون کے اندر تیزابی توازن قائم رکھنے میں مددگار ہے۔

میرے اندر جس قسم کا نشاستہ پایا جاتا ہے وہ دوسرے نشاستوں کے مقابلے میں زیادہ زود ہضم ہے۔ اس کے علاوہ مجھ میں جو نشاستہ پایا جاتا ہے اس میں زیادہ تخمیر نہیں ہوتی یعنی تیزابی کیفیت نہیں پیدا کرتا اور اس سے ان تمام کی بیماریاں نہیں پیدا ہوتی ہیں جو دوسرے اجناس اور شکر کے نشاستوں سے لاحق ہو جاتی ہیں۔ میرے اندر پروٹین کا جو جز ہے، وہ نہایت اعلیٰ قسم کا ہے۔ بعض فکر کرنے والوں کا خیال ہے کہ مجھے مسلسل استعمال کرنے سے میری غذائی صلاحیت اور بڑھ جاتی ہے، شکری مادے کی زیادتی سے غذائی توجہ بٹنے لگی، اس سے کہیں زیادہ میری دو میز خشک مقدار میں ہوگی۔ یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ میری غذائی قوت بڑھانے کیلئے نہ صرف مٹی درست رکھنی ضروری ہے بلکہ اس کے علاوہ کھاد دینا اور کاشت کرتے رہنا بھی لازمی ہے۔ کسی ایک جگہ کئی سال سے میری پیداوار کی اوسط میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک چھوٹی مقدار میں میرے اندر الکلائڈ بھی پایا جاتا ہے لیکن یہ اتنا کم ہوتا ہے کہ اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ اُبالنے سے یہ جز و بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ سب سے زیادہ مقدار میں الکلائڈ میرے اندر اس وقت پایا جاتا ہے جب مجھ میں کلے پھوٹتے ہوتے ہیں۔ میرے پرانے پھلوں کو مع چھلکوں کے اُبالنا چاہیے، تاکہ چھلکوں سے لگے ہوئے مقوی اجزا برباد نہ ہو جائیں۔ میرے نئے پھلوں میں پرانے پھلوں کی نسبت حیاتین سی اور شکر زیادہ پائی جاتی ہے لیکن نشاستہ اس سے کم تر ہوتا ہے۔ میرے پھل اور پتے دونوں کم و بیش زہریلے اثرات رکھتے ہیں۔ میں صرف غذائی قدروں کا حامل نہیں ہوں بلکہ مجھ سے بعض اقتصادی قدریں بھی وابستہ ہیں، کیونکہ ماہرین نے تجربہ کر کے معلوم کیا ہے کہ اگر میں ایک ایکڑ زمین میں ۵۰ من پیدا ہوتا ہوں تو اتنے ہی رقبے میں گیہوں یا چاول صرف دس من پیدا ہوتا ہے۔ میری ۱۰۰ گرام مقدار کی کیلوری قوت تقریباً ۱۰۰ ہے۔ بعض اطبا نے مجھے معدہ اور جگر کے لیے مضر قرار دے کر یورپ میں مجھے کھانا منع کر دیا۔ میرا مزاج گرم خشک بتایا جانے لگا۔ یہیں مجھے قلق ہوتا تھا کہ میں تو اپنے وطن سے جو غریب نوازی کی شان لے کر چلا تھا اور جس کی بدولت میں ربع مسکون پر چھا گیا تھا، اسے بڑی ٹھیس لگتی جا رہی ہے۔ لہٰذا میں اپنے وجود کے سبب عوام و وزیر اعظم سے درخواست کرتا ہوں کہ وہ اس ناچیز کی دادرسی کے لیے ایک اعلیٰ کمیشن مقرر کریں، جو ایک طرف تو مجھے بد نام اور زاری کی مصیبت سے نجات دلانے کی تدبیر بتلائے اور دوسری طرف میری کاشت بڑھانے کی پوری کوشش کرے۔ ساتھ ہی وہ یہ بھی بتائے کہ کیا واقعی میرا استعمال بہ قول اطبا یونانی معدہ و جگر کیلئے مضر ہے۔ یہ کمیشن میری تین مخصوص بیماریوں کے سد باب کے لیے بھی اقدام کرے۔ پہلی بیماری جو مجھے عام طور پر میدانی علاقوں میں لگتی ہے کیڑے لگنے کی بیماری ہے، اسے ماہرین نباتات وائرس کہتے ہیں۔ اس مرض میں میری پتیوں پر پیلے یا ہلکے پیلے رنگ کے داغ پڑنے لگتے ہیں۔ دوسری بیماری "مرجھانے" کی ہے۔ اسے انگریزی میں لیٹ بلائٹ کہتے ہیں۔ یہ بیماری میرے پودوں کو جان سے مار کر ہی دم لیتی ہے۔ ۱۸۴۵ء میں جب آئرلینڈ میں میرا زبردست قحط پڑا تھا تو اس کا سبب مجھے اس بیماری کا لگنا تھا۔ تیسرا مرض جس کو ماہرین اپنی زبان میں "ارلی بلائٹ" کہتے ہیں۔ اس مرض سے میرا پودا جان سے تو نہیں جاتا، البتہ جس حصے پر یہ حملہ کرتا ہے اسے بالکل تباہ کر دیتا ہے۔ اس باب میں تحقیق کا کام شروع ہونے تک حکومت کو چاہیے کہ کاشتکاروں کو "بورڈکس مکسچر" (Bordeaux mixture) کی خاطر خواہ مقدار بہم پہنچائے تاکہ میری فصل ان تمام امراض سے محفوظ رہ سکے۔ جب تک کمیشن مقرر نہیں ہوتا اور وہ اپنی سفارشات پیش نہیں کرتا میرے دوستوں کو چاہیے کہ وہ ہمدردی کی دوا "پچنول" استعمال کرتے رہیں۔ تاکہ اگر میں ان کے لئے کسی طرح ناموافق ہوں تو وہ نقصان سے محفوظ رہیں اور میری غریب نوازی سے پورا فائدہ اٹھاتے رہیں۔

مغربی ملکوں میں اندھوں اور دوسرے معذوروں کی بہبودی سے دلچسپی

(حکیم ارشد نقوی حیدرآبادی)

انگلستان کا مشہور ناول نگار چارلس ڈکنس ۱۸۴۲ء میں جب امریکہ گیا تھا تو اسے وہاں معذوروں کے مدرسہ کے معائنہ کا بھی موقع ملا۔ ڈکنس اپنی یادداشت میں لکھتا ہے کہ وہاں کا منظر میرے لیے بڑا پُراثر تھا۔ میں ایک لڑکی کے سامنے بیٹھ گیا جو نہ صرف اندھی، بہری اور گونگی ہی تھی، بلکہ سونگھنے اور چکھنے کی حس سے بھی بڑی حد تک محروم تھی، مگر اسکے باوجود مسرت و نشاط کا ایک پیکر میرے سامنے تھا۔ پوری قوتِ عمل اور جوش کا نمونہ جس کے دل میں امیدوں کی ایک دنیا آباد تھی جس کی محبت اور اثر کی قابلیت جس کے چہرے کی تازگی اور کردار کے سلیقے سے نمایاں تھی صرف ایک حِس سے وہ کام لیتی تھی۔ ڈکنس کہتا ہے کہ گویا اس خاکی پتلے میں جو غم و حزن کا تاریک گھروندا ہونا چاہیے تھا، ایک طبیعی اور ذہنی روشنی کے قمقموں کو جگمگاتے دیکھ رہا ہوں!۔ یہ صرف ایک خاص طریقۂ تعلیم اور امریکا والوں کی انسانی محبت و ہمدردی کا ایک دلچسپ منظر تھا جس نے ایک طفلِ سراپا عیب میں ذہانت و توانائی کے سوتے پیدا کر دیے۔ یہ مشاہدہ عجیب اور دلچسپ ہی نہ تھا، بلکہ نصیحت خیز اور سبق آموز بھی تھا۔ اس لڑکی کا نام لارا برج مین اور اسکے مربی و شفیق کا نام ڈاکٹر سموئل گرڈلے ہووے تھا۔ جو پرکنس انسٹی ٹیوٹ کا مہتمم و بانی تھا۔ یہ مدرسہ امریکا کے شہر بوسٹن میں ایک دولت مند تاجر پرکنس کی مدد سے قائم کیا گیا تھا جہاں یہ لڑکی تعلیم پا رہی تھی۔ شہرۂ آفاق ہیلن کلر بھی اسی مدرسہ کی شاگرد ہے۔ وہ بھی اندھی، بہری اور گونگی ہے، مگر سونگھنے اور چھونے کی قوت سے کام لے کر اعلیٰ تعلیم یافتہ اور یونیورسٹی گریجویٹ بن گئی۔ اس نے دس سال کی عمر میں اپنی اعلیٰ درجہ کی مشاورتی تقریروں سے لوگوں کو حیران کر دیا۔

اس مدرسہ کا مقصد ایسے بچوں کی تعلیم ہے جو مستقل طور پر طبعی اور ذہنی عیوب میں مبتلا ہوں۔ اسکے بانی ہووے نے فرانس جا کر اسکے تعلیمی اصول سیکھے۔ واقعہ یہ ہے کہ اس قسم کی کوششوں میں پہل کا سہرا فرانس کے سر ہے جہاں ۱۷۸۴ء میں اس طرح کا پہلا مدرسہ قائم ہوا۔ ڈکنس کی انگلستان میں واپسی کے بعد وہاں بھی ان معذوروں کی بہبودی و تعلیم کی طرف خاص طور پر اور وسیع پیمانے پر کوشش شروع ہو گئی۔ ۱۸۷۲ء میں معذوروں کا ایک بڑا مدرسہ قائم کیا گیا۔ تعلیم کے نئے نئے طریقے دریافت کیے گئے۔ ہیلنگ اور جیکسن نے دریافت کیا کہ دماغ میں ایک قوت کا سرچشمہ نیورون ہے جو تمام احساسات کو اپنے قابو اور نظم میں رکھتا ہے۔ اس کے اندر احساسات میں نقص کی تلافی کی ایک قوت ہے۔ اسی نیورون کی کارکردگی کو بڑھانے سے معذوروں کی تعلیم و تربیت عمدہ طریقے پر ہو سکتی ہے۔ ۱۸۷۲ء میں فرانسس کیمپل ایک امریکن نابینا نے انگلستان میں ایک اندھوں کا کالج کھولا اور ایک میوزک اکاڈمی بھی قائم کی جہاں اندھوں کو گانا سکھایا جاتا۔ ۱۸۸۵ء میں اندھوں اور بہروں کے متعلق یہ دریافت کرنے کے لیے کہ ان کی تعلیم و تربیت میں کیا انتظامات کرنے چاہییں حکومت نے ایک کمیشن قائم کیا۔ ۱۸۹۳ء میں پارلیمنٹ نے ان کا ایک تعلیمی ایکٹ منظور کیا کہ ۵ سال کے ہونے کے بعد ہی ان معذوروں کے ماں باپ کو ان کی تعلیم کی طرف توجہ دلا کر ان کو مدارس میں شریک کرایا جائے۔ ۱۹۰۸ء میں حکومت کی طرف سے بھی ایک اندھوں کا کالج کھولا گیا۔ ۱۹۱۲ء میں اندھوں کے استادوں کی ایسوسی ایشن قائم ہوئی اور ایک خاص مرض (اپتھلمیا نیونا ٹورم) کی شکایت کے انسداد کے لیے جو اندھے پن کا خاص سبب ہوا کرتی تھی سلور نائٹریٹ اور دوسری دوائیں تقسیم کی گئیں۔ یہ سال خاص طور پر اندھے پن کے تدارک کے لیے برطانیہ میں مشہور ہے۔ اسی سال سست دماغ، کند ذہن اور دیوانے بچوں کی تعلیم و نگرانی کا مسودۂ قانون بھی پاس ہوا۔ ۱۹۲۰ء میں وزارتِ صحت نے اندھوں اور معذوروں کی بہبودی کے لیے مزید اخراجات منظور کیے اور اندھے پن کے اسباب کی تحقیق کے لیے ایک کمیٹی مقرر کی۔ ۱۹۲۲ء میں یہ رپورٹ پیش کی گئی کہ نومولود بچوں کا دماغی تشنج، موروثی اثرات، چیچک و قرنیہ کے عیوب اور بعض صدمات و حوادث نیز [illegible] (رگو تلو لگنی) اور دوسرے بصری عیوب بھی اندھے پن کے عام اسباب ہیں۔ ان کی تدابیر اور احتیاطوں کی وجہ سے اندھے پن کی شکایتیں بہت کم ہو گئیں، یہاں تک کہ رفتہ رفتہ ان کی مردم شماری بہت گھٹ گئی، مگر دوسری جنگِ عظیم کے بعد ۱۹۴۵ء میں اندھے پن کے ایک اور سبب نے گھیرا۔ یہ ایک پیدائشی نقص "ریٹرو لینٹل فائبر وپلاسیا" یعنی آنکھ کی [illegible] تھا۔ یہ حالت اکثر قبل میعاد تولید کے بچوں میں پیدا ہو جاتی۔ اس لیے قبل از وقت تولید کے انسداد کی طرف زیادہ توجہ کی گئی۔

مابعد جنگ اندھوں اور معذوروں کی بہبودی [illegible] ہے کہ اس زمانے میں [illegible] تقریباً ہر سال منظم [illegible]

قسم کی کانفرنس اس سے پہلے ۱۹۰۲ء میں برطانیہ میں ہوئی تھی۔ اب ۱۹۴۹ء میں ایک بین الاقوامی کانفرنس آکسفورڈ میں ہوئی جس میں ۱۲ ملکوں کے نمائندوں نے شرکت کی۔ اس کونسل نے ایجوکیشن کمیٹی کی حیثیت سے معلمین کے ایک بین الاقوامی گروپ کا انتخاب کیا جن کے سپرد ان معذوروں کی تعلیم و تربیت کے انتظامات کیے گئے۔ ۱۹۵۰ء میں ایک بریل کانفرنس ہوئی، تاکہ دنیا کی تمام زبانوں میں بریل سسٹم یا اندھوں کا ایک خاص طریقۂ تعلیم، کو وسیع دیا جا سکے۔ یہ کانفرنس ایک تو بیروت (شام) میں ہوئی، دوسرے (Montevideo) (جنوبی امریکا) میں۔ اس میں عربی اور دوسری زبانوں میں بریل ٹائپ رائٹر اور اس کے دوسرے طریقے جاری کرنا تجویز ہوا۔ ۱۹۵۰ء میں اندھوں کی ایشیائی سوسائٹی کا قیام ہوا جس میں جنوبی افریقہ، برٹش ویسٹ انڈیز اور مشرق بعید کے ممالک بھی شامل ہوئے۔ مغربی افریقہ، گولڈ کوسٹ، کیمرون اور شمالی نائیجیریا بھی اس سوسائٹی میں شریک ہوئے۔ اس میں امراض چشم کے علاج کا ایک تین سالہ سروے تحریر کیا گیا اور ان سے تحقیق کی (بہ شمول مرض کُکرے اور اونکو سرشیاسس جسے سوکھی ندی کا اندھاپن بھی کہتے ہیں۔ یہ وہاں کی ایک خاص مکھی کے کاٹنے سے ہوتا ہے جس کی وجہ سے ایک سال میں وہاں ایک لاکھ آدمی اندھے ہو گئے) عملی تدابیر اختیار کی گئیں۔ ۱۹۵۰ء میں امریکا نے نیویارک سکریٹریٹ میں معذوروں اور کمزوروں کی بازآبادکاری کا ایک سیکشن کھولا جس میں اندھوں کا ایک سوشل آفیسر مقرر ہوا۔ اس شعبے کا مقصد طبیعی طور پر پچھڑے ہوئے لوگوں کی ترقی و امداد کے لیے پروگرام بنانا اور اس پر عمل کرانا تھا اس کے ساتھ امریکا کے صنعتی اداروں اور کمپنیوں نے بھی عملی تعاون میں حصہ لیا۔ اسی سال یونیسکو نے بھی ایک بین الاقوامی معاہدہ ترتیب دیا، جس پر ۴۷ ارکان ممالک کے نمائندوں کے دستخط لیے گئے، تاکہ تعلیمی و ثقافتی سامان (جو ان معذوروں اور اندھوں کے لیے روانہ کیا جاتا ہے) محصول چنگی سے مستثنیٰ کیا جائے۔ اسی طرح دوسرے ٹیکس اور کرنسی کی پابندی بھی اس سامان سے اٹھا لی گئی۔

۱۹۵۲ء میں اندھوں کے معلمین کی ایک بین الاقوامی کانفرنس شہر بوسمزو نیدر لینڈز) میں ہوئی جس میں ۲۵ ملکوں کے نمائندے شریک ہوئے جس میں ان کی تعلیمی ضروریات اور ان کے نفسیاتی اصول کی تحقیق کے لیے تجاویز مرتب ہوئیں اور ان پر عمل درآمد کیا گیا۔ اسی سال امریکا میں ایک بین الاقوامی کانفرنس ہوئی جس میں بریل سسٹم کے عام استعمال کی سفارش کی گئی۔

۱۹۵۴ء میں سیلون اور پاکستان میں ایک کانفرنس ہوئی جس میں

نابیناؤں کی بہبودی اور اندھے پن سے تحفظ اور نابینائی کی روک تھام پر بحث کی گئی۔ یہ صرف امریکا کی بائیس قوموں کی کانفرنس تھی۔ اسی سال اگست میں پیرس میں ۳۲ اقوام کی عالمی کانفرنس ہوئی۔ پھر ستمبر میں جنیوا میں انھی انجمنوں میں تحفظ اور بہبودی و تربیت کی عام اور اصولی تدابیر تجویز کی گئیں۔ اس میں دیہاتی اندھوں کے لیے بھی تجویزیں پاس کی گئیں۔ ۱۹۵۵ء میں مشرق بعید کی ایک کانفرنس ٹوکیو (جاپان) میں ہوئی جس کے ارکان نے مشرق بعید کے تمام ممالک کی سیر کرکے چھان بین کی۔ ان کی تحقیقات سے معلوم ہوا کہ اندھوں اور معذوروں کی زیادہ تعداد مشرق بعید کے ملکوں اور ہندستان میں ہے جہاں ان امراض سے بچاؤ کی طرف بہت کم توجہ کی جاتی ہے اور ایسے امراض سے بھی غفلت برتی جاتی ہے جن سے حفاظت ممکن تھی۔ اس میں دیہاتی اندھوں کی بہبودی کے اصول بھی بنائے گئے جن کی طرف اب تک بہت کم توجہ کی گئی تھی۔ اسی قسم کی کانفرنس مشرق قریب کے ملکوں کے بارے میں قاہرہ میں ہوئی۔

دنیا میں سب سے زیادہ اندھوں کی تعداد چین میں پائی گئی جہاں بیس لاکھ اندھے ہیں۔ پھر ہندستان میں، جہاں ۲۰ لاکھ ۴۴ ہزار اندھے ہیں۔ اسی طرح پاکستان میں ۳ لاکھ ۴۸ ہزار اور افریقہ میں ۲۰ لاکھ اندھے ہیں۔

اندھوں کی تعلیم گاہیں : انگلستان میں، جہاں اندھوں کی تعداد ایک لاکھ سے بہت کم رہی، ۱۸۵۰ء سے لگاتار ان کے مدرسے کھل رہے تھے ۱۹۰۵ء میں ان کے ۴۰۳ اسکول ہو گئے اور ۱۹۳۲ء تک ۱۲۰۰ اسکول ہو گئے۔ ۱۹۲۱ء میں حکومت نے جو امداد ان مدارس کو دی تھی، وہ ۱۵۰۰۰ پونڈ تھی۔ ۱۹۳۲ء میں اس کی مقدار ۱۷۰۰۰ پونڈ ہو گئی۔ ۱۹۴۵ء میں تقریباً ۴۳۰۰۰ اندھے مرد اور عورتیں انگلستان اور ویلز میں، جو ۵۰ سال کے ہوئے ان کو وظیفہ دیا گیا جن کی مجموعی رقم ۳ لاکھ ۲۰ ہزار پونڈ ہوتی ہے۔ اس کے بعد یہ بڑھ کر چار لاکھ تیس ہزار پونڈ ہو گئی۔ پبلک جو چندہ ان کے لیے بہ خوشی دیتی ہے اس کی مجموعی رقم سالانہ ۷ لاکھ پونڈ کے قریب ہوتی ہے۔ اسی طرح یورپ کے دوسرے ملکوں کی حالت ہے۔ فرانس میں تقریباً ۴۰ ہزار اندھے ہیں۔ ان کے لیے ۲۲۵ اسکول اور ۲۳ ورکشاپ ہیں جن میں ان کے مشہور کتب خانے ہیں۔ جاپان میں اس وقت ۹۰ بڑے اسکول ہیں جہاں ان کو پڑھنا لکھنا سکھانے کے علاوہ گانا بجانا بھی سکھایا جاتا ہے۔

امریکا میں، ان کی لائبریریوں کی امداد کے لیے سالانہ دو لاکھ ۴ ہزار ڈالر دیے جاتے ہیں اور گونگے بہروں کے مدرسوں کو ۶ لاکھ ۴۹ ہزار ڈالر

واشنگٹن کی کانگریشنل لائبریری میں ان کی بھی ایک شاخ ہے جس میں ۲۵۰۰ کتابیں مہیا رہتی ہیں۔ نیویارک پبلک لائبریری میں بھی ایک شاخ ہے۔ مساچوسٹ (امریکا) کی ریاست میں یہ انتظام ہے کہ ان کے گھر پر جا کر مفت تعلیم دی جائے۔ استادوں کو حکومت تنخواہ دیتی ہے۔ پنسلوانیا کی ریاست میں ہر اندھے کو مون ٹائپ کی کچھ کتابیں مفت تقسیم کی جاتی ہیں۔ عام تعلیم کے علاوہ ان کو صنعتی تعلیم بھی دی جاتی ہے۔ تعلیم سے فارغ ہونے کے بعد ان کو کام پر لگا دیا جاتا ہے۔ سرکاری محکموں سے لے کر عام فیکٹریوں تک ان کے لیے کاروبار کے مواقع فراہم کیے جاتے ہیں۔ اس وقت تقریباً گیارہ ہزار اندھے برطانیہ میں سرکاری ملازم یا وظیفہ یاب ہیں۔ جنگ میں جو لوگ اندھے ہو جاتے ہیں، ان کو فوراً ٹائپ کا کام سکھا کر ملازم رکھ لیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ان کو ماہانہ وظیفہ دیا جاتا ہے۔ امریکا ہر سال پانچ اسکالرشپ خاص اندھوں کی اعلا تعلیم کے لیے دیتا ہے جس میں ہر طالب علم کو ماہانہ ۲۰۰ ڈالر اخراجات دیے جاتے ہیں۔

مون نامی ایک اندھے نے ۱۸۴۵ء میں ان کے لیے ابھرے حروف کا چھاپہ اور ٹائپ بنایا تھا جس کی کتابیں چھپتی ہیں۔ بریل نامی فرانس کے ایک اندھے نے ٹائپ اور لکھنے کے آسان طریقے ایجاد کیے۔ ان کے لیے ہر قسم کی کتابیں اور اخبارات چھپتے ہیں، جن کو وہ انگلی کی مدد سے بہ آسانی پڑھ لیتے ہیں۔ ان کی کتابوں میں تصویریں، ملکوں کے نقشے اور شکلیں وغیرہ سب کچھ ہوتا ہے۔ تصاویر سے انھیں اناٹمی (تشریح) اور فزیالوجی سکھائی جاتی ہے۔ فزیکل سائنس پڑھائی جاتی ہے۔ بعض مدارس میں قاش کیے ہوئے پرندے اور جانور رہتے ہیں جن کو وہ چھو کر دیکھتے ہیں۔ صنعت میں ان کو زیادہ تر ٹوکریاں بنانا، بوریے اور چٹائیاں بُننا، بلکہ کپڑے بُننا تک سکھایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پیانو بجانا اور موسیقی تو ہر اندھے کے لیے دل بہلائی کا سامان بھی ہے۔ ان کے کاروبار میں لگے رہنے اور تعلیمی مصروفیت کے اثر کا خاص پہلو یہ ہے کہ اس سے ان کی صحت پر بڑا اچھا اثر پڑتا ہے اور وہ دوسرے انسانوں کی طرح زندگی کا لطف حاصل کرتے ہیں۔ مزید قابل ذکر بات یہ ہے کہ ۱۹۳۱ء کی پیرس کانفرنس اور ۱۹۳۵ء کی نیویارک کانفرنس کی تجاویز کے مطابق ان کے لیے دیہاتی کاموں کو بھی آزمایا گیا جو بہت مفید ثابت ہوا۔ چنانچہ کلمتا میکنزی نامی ایک فوجی سپاہی نے، جو خود بھی جنگ میں اندھا ہو گیا تھا، برٹش مشرقی افریقہ کے شہر سلامر کے قریب ایک مزرعہ میں ان سے زراعتی کاموں میں مدد لی۔ چنانچہ انھوں نے گڑھے کھود دیے، گھاس کے بنڈل باندھے، جانوروں کو چارہ دینے اور دوسرے گھریلو صنعت کے کام جیسے پشمینہ بافی وغیرہ بھی کیے جس کی وجہ سے ان کی صحت بھی بہتر ہو گئی اور آمدنی میں بھی اضافہ ہو گیا۔ اسی طرح چائے کے باغات میں بھی ان سے کام لیا گیا۔ ان کو موسیقی اور ناچ کی تعلیم دی گئی۔ ان کے کرتب دیکھنے کے لیے دور دور سے لوگ آنے لگے۔

اسی طرح دوسری قسم کے معذوروں کی طرف بھی ان ملکوں میں توجہ کی جاتی ہے۔ ہم مثال کے طور پر صرف مفلوج اور لنگڑے بچوں کا ذکر کرتے ہیں۔ سب سے پہلے انھی کی بہبودی کی تحریک انگلستان میں سر ہمفری وارڈ نے جاری کی تھی اور انیسویں صدی کے اواخر میں لندن میں ان کا خاص مدرسہ کھولا گیا۔ اس کے بعد سے کئی مدارس اور کھلے۔ مس اگنس ہنٹ نامی خاتون نے ان بچوں کی تعلیم و تربیت میں خاص دلچسپی لی اور اپنے آپ کو اس فن کا خصوصی ماہر بنا لیا۔ نیز کتنی اور کام کرنے والوں کو بھی اپنے ساتھ شریک کر لیا اور ایک ہسپتال بھی قائم کیا جس میں جدید اصولِ صحت کے مطابق ان کو تعلیم دینے کے علاوہ علاج کرنے کے طریقے اختیار کیے جس کے نتائج زبردست اور حیرت انگیز ہیں۔

یہ مرض اکثر پیدائشی ہونے کے علاوہ وجع المفاصل، دق اور کساح کے نتیجے کے طور پر بھی ہوتا ہے۔ اس سے پہلے صرف بجلی کا علاج یا آپریشن کافی سمجھا جاتا تھا جس کا نتیجہ اکثر ناکام ہوتا تھا۔ مگر ہنٹ کے نئے طریقۂ علاج میں ان کو خاص خاص ورزشیں بھی کرائی جاتی ہیں۔ متاثرہ عضو کو پلاسٹر یا کمانچی میں رکھا جاتا ہے۔ کھلی ہوا میں رہنے اور باقاعدہ انتظام کیا جاتا ہے۔ کرنوں کا غسل کرایا جاتا ہے۔ غذا اصولِ صحت کے مطابق دی جاتی ہے۔ اس طریقۂ علاج کے نتائج نہایت شاندار رہے۔ ۹۰ فیصدی مریض اس سے بچ نکلے ہو کر تندرست آدمیوں کی طرح چلنے پھرنے لگے۔ جن کی صورت ناکامی کی وجہ بہت کم ہوتی ہے، ایسے کسی بھی کام کرنے کے لائق نہیں ہوتے۔ ان کو کسی قسم کا ہنر یا پیشہ سکھا کر اپنے پیر پر کھڑا کر دیا جاتا ہے۔ ان لوگوں کو اکثر چمڑے کا کام، سینا پرونا یا جوتے بنانا سکھایا جاتا ہے۔ ان کے مدارس یا ہسپتالوں میں ہر چیز مہیا کی جاتی ہے، کھیلنے کے لیے بڑے بڑے میدان بنے ہوئے ہیں جہاں وہ تفریح کے وقت کھیلتے ہیں۔ ان کے لیے ریڈیو، فلم یا تھیٹر کا انتظام ہے۔ اس کے علاوہ آرٹ، ہال، کلب، سوشل، میکینکل، ڈرلنگ، سلم لیبر، ٹرنیز، لائٹ ٹریٹمنٹ کے آلات وغیرہ ہوتے ہیں اور یہ کام کرنے والا شوق، جستجو، انہماک اور فرض شناسی کا پیکر نظر آتا ہے۔

اب اس کے مقابل برعظیر کی حالتوں کا جائزہ لیا جائے تو نتیجہ مایوس کن ہوگا۔ صرف اندھوں کی حالت کو لیجیے جیسا کہ بیان کیا گیا ہے۔ ان ملکوں میں اندھوں کی کافی بڑی تعداد ہونے کے باوجود کسی کو بھی ان کی حالت کی طرف توجہ نہیں۔ کچھ مدارس دہلی، کلکتہ، بمبئی اور بعض دوسرے شہروں میں موجود ہیں، وہ بھی زیادہ تر عیسائی مشنریوں کے قائم کردہ ہیں اور انھی کی مدد سے چلتے ہیں۔ مگر ان کے اندر مسلمان تعلیم کافی ہے، نہ اچھے استادوں کا انتظام ہے، نہ ان میں طالب علموں کی بڑی تعداد ہے۔ نہ پبلک کی طرف سے کوئی چندہ ملتا ہے، نہ حکومت کی طرف سے قابلِ لحاظ امداد ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ اندھوں اور معذوروں کی اکثریت کا ذریعۂ معاش یہاں بھیک مانگنا ہے۔ لنگڑے لولے کسی پیشے یا ہنر کو ضروری نہیں سمجھا جاتا۔ وہ ان خیرات دینے والوں کے رحم و کرم پر زندگی بسر کرتے ہیں۔ صحت یا تعلیم کا سوال تو جیسی مضحکہ کی بات ہے۔ کیا اچھا ہو اگر ہماری حکومت اس طرف خاص توجہ کرے اور اگلے پنج سالہ اسکیم میں ان کے لیے بھی قابلِ لحاظ گنجائش نکالے تو یہ لوگ کارآمد ثابت ہوں گے اور ملک کے لیے اسی طرح کارآمد ثابت ہوں گے جیسا کہ دوسرے ملکوں میں ہوتے ہیں۔

گھونسہ بازی کا طبّی تجزیہ

یوں تو مار پیٹ کا سلسلہ غالباً شروع ہی سے چلا آ رہا ہے، کیونکہ دورِ جاہلیت کا مقولہ "جس کی لاٹھی اس کی بھینس" آج بھی ایسے موقعوں پر استعمال کیا جاتا ہے جب کوئی اخلاقی اصولوں کی پابندی نہیں کرتا اور کسی کمزور کے ساتھ تشدد کرنے کے بعد اسے رونے کا موقع بھی نہیں دیتا۔ ظلم کی اس انتہا کو دیہاتی زبان میں "جبرا مارے رونے نہ دے" کہا جاتا ہے۔ کشتیوں کا سلسلہ اس زمانے سے بھی جاری ہے اور ایک پہلوان دوسرے پہلوان کو اکھاڑے میں چت کر دینے کے بعد بڑے فخر کے ساتھ تماشائیوں سے خراجِ تحسین حاصل کرتا ہے، لیکن سب سے زیادہ خوفناک مقابلہ مکا بازی کا ہوتا ہے جس میں کسی کا سر پھٹ جاتا ہے، کسی کی ناک ٹوٹ جاتی ہے اور بعض اوقات موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ دوسری بات ہے کہ مکے بازی میں شرکت کے لیے دو حریفوں کو کچھ قواعد و ضوابط کی پابندی کرنی پڑتی ہے اور اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ ایک باکسر دوسرے باکسر کو ایسا گھونسہ نہ مارنے پائے جس سے کہ اس کی جان جاتی رہے یا اسے طبعی زندگی گزارنے سے معذور کر دے، لیکن اس کے باوجود کھلاڑی میں افسوس ناک حادثے پیش آ جاتے ہیں اور طرفین میں سے ایک یا دونوں بھاری مکوں کی چوٹ سے اپنا حافظہ کھو بیٹھتے ہیں یا بینائی سے محروم ہو جاتے ہیں، یا زندگی بھر کے لیے اپاہج بن جاتے ہیں۔

ابھی حال میں تقریباً ۱۸ ہزار نفوس نے لندن کے ایک اسٹیڈیم میں بھاری وزن کے دو مکے بازوں کا مقابلہ دیکھا۔ لندن کے علاوہ دنیا کے اکثر بڑے شہروں میں ایسے مقابلے ہوتے رہتے ہیں، چاہے وہ پیشہ ور باکسروں کے درمیان ہوں یا سیکھنے والوں میں، جنہیں علم زبان میں "نو سیکھا" کہا جاتا ہے۔ ان مقابلوں کو دورِ حاضر کی "تیغ زنی" کہنا بے جا نہ ہوگا، کیونکہ زمانۂ قدیم میں اکثر تیغ زنی کا مقابلہ ہوا کرتا تھا۔ بادشاہ کے ساتھ اس کے ملک کے لاکھوں لوگ ایک بڑے میدان میں جمع ہو کر اس مقابلے کو دیکھتے تھے اور جیتنے حریف کو جان سے مار ڈالنے والا ہی کامیاب سمجھا جاتا تھا۔ اس مقابلے کے بعد ملک بھر میں عام تعطیل ہوا کرتی تھی۔

کہا جاتا ہے کہ قدیم یونانیوں کو بھی مکا بازی کا مقابلہ کرنا آتا تھا، لیکن روما کے زوال کے ساتھ اس فن پر بھی زوال آ گیا تھا، کیوں کہ اس کے بعد انیسویں صدی میں جا کر یونان کے لوگوں نے مکا بازی کا مقابلہ دیکھا۔ ہاں انگلستان میں انیسویں صدی سے بھی پہلے یہ رائج تھا۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ زمانے کے ساتھ ساتھ مکے بازی کے مقابلے میں بھی کچھ تبدیلیاں ہوئیں، مثلاً پہلے لوگ ننگے گھونسوں سے لڑا کرتے تھے اور اب ان کے مکوں پر دستانے چڑھے ہوئے ہوتے ہیں، جو جیک براؤن نام کے ایک شخص کی ایجاد ہے۔ جیک براؤن ۱۷۴۳ء سے ۱۸۶۵ء تک باکسنگ کے مقابلے کے لیے کچھ قواعد و ضوابط طے کیے گئے، جو معمولی ترمیمات کے ساتھ آج دنیا بھر میں تسلیم کر لیے گئے ہیں، مگر ایک طرف اس مقابلے کی جسے کھیل کہا جاتا ہے، مقبولیت بڑھ رہی ہے اور دوسری طرف اس کے نقصان دہ اثرات دیکھ کر لوگ اسے ناپسند بھی کرنے لگے ہیں۔ کچھ ماہرینِ طب کہتے ہیں کہ یہ کھیل انسان کی جسمانی اور ذہنی دونوں قسم کی صحت کے لیے مضر ہے اور کچھ کا کہنا ہے کہ قاعدے کے اندر اگر یہ ہو تو اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ دوسری رائے یقیناً ان لوگوں کی دی ہوئی ہے جنہوں نے مکے بازی کو اپنے لیے تجارت کا ایک ذریعہ بنا لیا ہے۔ ہر سال وہ لاکھوں روپے باکسنگ کے مقابلے سے کما لیتے ہیں۔ چاہے کوئی مرے یا زندہ رہے، اس سے انہیں کوئی غرض نہیں ہوتی۔

سمجھدار لوگوں کے حلقوں میں اب یہ سوالات کیے جانے لگے ہیں کہ کیا گھونسے بازی صحت کے لیے مضر نہیں ہوتی؟ اس کے بارے میں طبی حقائق کیا ہیں؟ کئی ماہرینِ اعصاب نے ان سوالات کا جواب دیا ہے، مثلاً ایک ماہرِ اعصاب ڈاکٹر کرچلے نے اپنی حالیہ تحقیقات میں ان خیالات کی تائید کی ہے کہ گھونسے بازی انسانی صحت کے لیے مضر ہو سکتی ہے اور لنکا کے ایک ڈاکٹر نے یہ بتایا ہے کہ ایک شخص مقابلے کے دوران اکھاڑے کے اندر ہی مر گیا۔

دوسری طرف لندن کے ڈاکٹر بلانسیٹی اور ڈاکٹر کلارک کا کہنا ہے کہ پانچ ہزار باکسروں میں انہوں نے صرف پچیس گھونسہ بازوں کی صحت پر اس مقابلے کا برا اثر دیکھا اور بعض ماہروں کا کہنا ہے کہ گھونسہ بازی میں زخمی ہونے کے واقعات ۰.۶۵ فیصد ہیں۔ یہ رائے انہوں نے کھیل کود میں زخمی ہونے کے چھ ہزار واقعات کا تجزیہ کرنے کے بعد ظاہر کی ہے، لیکن یہ بات بھی ملحوظ رکھنے کی ہے کہ فٹ بال، ہاکی اور کرکٹ جیسے نسبتاً ہلکے کھیلوں سے کم لوگ گھونسہ بازی میں دلچسپی لیتے ہیں، اس لیے یہ کوئی اطمینان کی بات نہیں کہ باکسنگ میں مجروح ہونے یا جان جانے کے واقعات بہت کم ہوتے ہیں۔

بات یہ ہو کہ دوسرے کھیلوں میں حریف کو چوٹ لگانا اصول کے خلاف سمجھا جاتا ہو اور ایسا کرنے والا کھیل کے میدان سے باہر نکال دیا جاتا ہو لیکن گھونسے بازی کے مقابلے میں ایک حریف کا کام ہی یہ ہوتا ہو کہ وہ دوسرے کو زیادہ سے زیادہ گھونسے مار کر کمزور کر دے اور اس قابل نہ چھوڑے کہ وہ اس کے گھونسوں کا جواب دے سکے، اس لیے گھونسے بازی میں لگنے والی چوٹ کو اتفاقی نہیں کہا جا سکتا۔ یہ چوٹ خطرناک حد تک شدید بھی ہو سکتی ہو اور اس میں ہارنے یا جیتنے والے کی صحت کو بھی زبردست نقصان پہنچ سکتا ہو۔

اس کھیل کی تھوڑی تفصیل یوں بیان کی جا سکتی ہو کہ اکھاڑے میں اگر ایک گھونسے باز اپنے حریف کے جبڑوں پر زور کا گھونسہ مارنے میں کامیاب ہو جاتا ہو تو اسے کھیل کا بہت بڑا "پوائنٹ" مل جاتا ہو، لیکن گھونسہ کھانے والے کی کیا کیفیت ہو جاتی ہو، اس کا اندازہ کرنا کوئی مشکل بات نہیں کیونکہ جبڑوں کی چوٹ سے اکثر لوگ ناواقف ہوتے ہیں۔ یہ اعصاب کا ایک بہت ہی نازک مرکز ہوتا ہو جس پر چوٹ لگنے سے انسان "بھونچکا" رہ جاتا ہو۔ اسے دن میں تارے نظر آنے لگتے ہیں۔ وہ جواب کے لیے اپنے ہاتھ نہیں چلا سکتا اور خاموش و ساکت اپنی جگہ پر کھڑا رہ جاتا ہو۔ اسی جبڑے کی چوٹ سے وہ بہرہ ہو سکتا ہو اور اگر بہرہ نہ بھی ہو تو بھی اس کے اعصاب کو شدید صدمہ پہنچ سکتا ہو۔

بعض ماہرین اعصاب اس چوٹ کے نقصان کو تسلیم نہیں کرتے، لیکن تشریح الابدان کے ماہر سر چارلس شرنگٹن کا بھی یہی کہنا ہو کہ جبڑے کی چوٹ دراصل کان کی زبردست چوٹ ہوتی ہو اور اس چوٹ سے انسان اپنا توازن کھو بیٹھتا ہو۔ وہ لڑکھڑا کر گر پڑتا ہو۔ بعض ماہرین کا کہنا ہو کہ اس چوٹ سے انسان کا دماغ گھومنے لگتا ہو اور وہ اس قابل نہیں رہتا کہ گھونسے کا جواب گھونسے سے دے سکے۔

لنکا کے ڈاکٹر پروفیسر پال نے جس واقعہ کی اطلاع دی ہو، اس میں گھونسے باز کی موت اس لیے واقع ہوئی کہ گھونسے کی چوٹ سے اس کا بھیجا پھٹ گیا تھا۔ ظاہر ہو کہ یہ کسی معمولی چوٹ کا نتیجہ نہیں ہوگا۔ اس کے جبڑے پر پڑنے والا گھونسا یقیناً بہت شدید ہوگا۔ اصل میں گھونسے کا وزن ہی اس کھیل میں زیادہ اہمیت رکھتا ہو۔

دوسرے لوگ اپنے اطمینان کے لیے یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ بعض گھونسے باز انتہائی زور کا اور وزنی گھونسا کھانے کے بعد بھی چکراتے نہیں اور سنبھلے ہوتے اپنی جگہ پر کھڑے رہتے ہیں۔ یا انھی پر بہت ہی معمولی سا اثر ہوتا ہو۔ وہ جوابی گھونسے بھی مارتے ہیں، لیکن یہاں سوال وقتی اثر کا نہیں ہو بلکہ گہرے اثر کا ہو۔ ڈاکٹر نے بھی اس کھیل کے مجموعی اثرات کی طرف اشارہ کیا ہو جو انسان کی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے مضر ہو سکتے ہیں۔ اسی بات پر سی۔ ایل پیٹر نے بھی اپنے ایک مضمون میں زور دیا ہو جو حال ہی میں بی بی سی لندن سے نشر کیا گیا تھا، لیکن اپنے مضمون کے آخر میں انھوں نے اطمینان کا ایک پہلو تلاش کر ہی لیا کہ گھونسے بازی کے کھیل سے متعلق جو نئے قوانین مرتب کیے گئے ہیں ان سے صحت کو نقصان پہنچنے کا کم امکان ہو۔

یہ ممکن ہو کہ مقابلے میں کسی گھونسے باز کو زیادہ چوٹ نہ لگے یا اس کی چوٹ تھوڑے عرصے میں بالکل ٹھیک ہو جائے، لیکن حقیقت اپنی جگہ پر ہو کہ ایک کا گھونسا دوسرے کے لگتا ہو اور وزنی گھونسے کا دماغ پر برا اثر مرتب ہو سکتا ہو۔ یہ کہنا کہ سر کی ہڈیاں بہت مضبوط ہوتی ہیں اور گھونسوں کا زیادہ اثر قبول نہیں کرتی، کوئی اطمینان کی بات نہیں۔ ہو سکتا ہو کہ بظاہر زیادہ چوٹ نہ لگے اور لڑنے والے کی ناک یا کان سے خون نہ بہے، لیکن اس مقابلے کے گہرے اثرات کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر پہلے بھی یہی کہتے ہیں کہ سر پر کئی گھونسوں سے انسان کا دماغ مجروح ہو سکتا ہو۔

ایک پیشہ ور گھونسے باز نے اپنے ڈاکٹر سے سر میں درد، عجیب سے حافظے اور لکنت کی شکایت کی۔ اسی طرح انگلستان کے ایک سابق چیمپئن نے اپنے ڈاکٹر کو بتایا کہ چوٹ لگنے سے میں اپنے آپ کو مردہ سمجھنے لگتا تھا اور گھونسے مجھے بالکل محسوس نہیں ہوتے تھے۔ بعض گھونسے باز تو مکوں کی چوٹ سے ایک عجیب "مدہوشی" کی کیفیت میں نظر آتے ہیں۔ نہ انھیں کوئی بات یاد رہتی ہو اور نہ وہ ٹھیک سے بول سکتے ہیں۔ حقیقت یہ ہو کہ جب کسی کے زور دار چوٹ لگتی ہو تو وہ گھونسوں کی طرف سے جیسے بے حس ہو جاتا ہو۔ بات کرتے وقت وہ ہکلاتا ہو۔ اس کے جسم کی پھرتی جاتی رہتی ہو۔ کوئی بات اسے یاد نہیں رہتی اور دیوانگی کی حالت میں وہ کوئی ایسا جرم بھی کر ڈالتا ہو کہ اسے جیل کی ہوا کھانی پڑتی ہو۔

یہ ہوتا ہو گھونسے بازی کا انجام جو آج دنیا کے کئی ملکوں کا ایک پسندیدہ کھیل ہو، لیکن اس کے لغو ہونے میں کوئی شبہ نہیں، کیونکہ اکثر ماہرین طب نے متفقہ طور پر اس کے مجموعی اثرات پر اپنی تشویش ظاہر کی ہو۔

"جن سینگ" یا اِکسیرِ اعظم

جنوبی کوریا آجکل جن سینگ کی پیداوار بڑھانے کی بہت محنت اور توجہ کے ساتھ کوشش کر رہا ہے۔ جن سینگ ایک دوائی پودا ہے جس کو چینی ڈاکٹر بطور اکسیرِ اعظم کے اپنے مریضوں پر استعمال کرتے ہیں۔

جنوبی کوریا کو توقع ہے کہ ۱۹۶۱ء تک سرخ جن سینگ کی پیداوار پندرہ ہزار پونڈ سالانہ تک پہنچ جائے گی جس کی قیمت دس لاکھ امریکن ڈالر ہوگی اور سفید جن سینگ کی پیداوار جس پر زیادہ خرچ نہیں آتا اسّی ہزار پونڈ سالانہ ہو جائے گی۔ جن سینگ کوریا کی خاص دلکش چیز ہے۔ ۱۹۵۰ء میں کیسانگ پر جہاں جن سینگ کی کاشت بڑے پیمانے پر ہوتی تھی شمالی کوریا کا قبضہ ہو گیا۔ اس وقت سے برابر کسی ایسی جگہ کی تلاش تھی جہاں اس بیش بہا پودے کی کاشت کی جا سکے۔ آخر اُن کی کوششیں کامیاب ہوئیں۔ اس کی کاشت کا انھوں نے چھ سالہ منصوبہ بنایا ہوا اور اس منصوبے پر عمل کرتے ہوئے تین سال بھی گزر گئے ہیں چنانچہ جن سینگ کی کاشت اب وہاں مختلف قصبوں میں ہو رہی ہے۔ پویو ین اور چونگ وان میں۔ جن سینگ کا پودا چھ سال میں تیار ہو کر کاٹنے کے قابل ہوتا ہے چنانچہ جنگ کے بعد سے سرخ جن سینگ کی پہلی فصل ۱۹۶۰ء میں تیار ہوگی۔ کوریائی جن سینگ کا سائنسی نام پینکس جن سینگ ہے۔ جن سینگ کی اونچائی ۱۰ سے ۲۰ انچ تک ہوتی ہے اور اس کا تنا بالکل سیدھا اور تاڑ کے طور پر پھیلے ہوئے ہوتے ہیں صرف چار یا پانچ پتے ہوتے ہیں اور ہر پتے میں پانچ پرت ہوتے ہیں۔ ان میں بہت سرخ رنگ کے پھول بھی ہوتے ہیں۔ اس پودے کی جڑ بہت مضبوط ہوتی ہے جڑ پانچ سے سات انچ تک لمبی اور ایک سے تین انچ تک موٹی ہوتی ہے۔ یہی جڑ ہے جس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ اس میں بڑی پُراثر شفا بخش قوتیں ہیں۔

آجکل جن سینگ کی کاشت جاپان، شمالی چین اور شمالی امریکا میں ہو رہی ہے لیکن کوریائی جن سینگ کے ماہرین کا دعویٰ ہے کہ کسی ملک میں پیدا ہونے والی جن سینگ میں وہ صفات نہیں ہیں جو کوریا میں پیدا ہونے والی جن سینگ میں ہوتی ہیں۔ اس کی پیداوار کے سلسلے میں جنوبی کوریا کا صوبہ ... شمالی کوریا ... آجکل کیسانگ ... جس قسم کی جن سینگ ہوتی ہے۔ سفید جن سینگ چار سال میں تیار ہو جاتی ہے اور اس کی کاشت سرخ جن سینگ سے کم ہوتی ہے۔ ... سرخ جن سینگ کی کاشت زمین کے صرف ان قطعات پر ہوتی ہے جن کی مالک گورنمنٹ ہے۔ بیرونی ملکوں میں اس کی فروخت سے حکومت کو کافی بیرونی سکے حاصل ہو جاتے ہیں۔ کوریا کی جنگ شروع ہونے سے پہلے ۱۹۵۰ء میں کوریا کی حکومت نے سرخ جن سینگ کا ایک جہاز امریکا بھیجا تھا۔ اس جن سینگ کا ایک جہاز امریکا بھیجا تھا۔ اس جن سینگ کی قیمت پندرہ لاکھ ڈالر اس وقت وصول ہوئی جب جنگ جاری تھی اور کوریا کو بیرونی سکوں کی سخت ضرورت تھی۔

تیسری قسم کی اور سب سے زیادہ گراں قدر جن سینگ جنگلی اور خودرو جن سینگ ہوتی ہے جس کو کوریا والے "سن سام" کہتے ہیں جس کا مطلب ہے پہاڑی جن سینگ۔ یہ قسم اب قریب قریب ناپید ہو گئی ہے۔ صرف دس بارہ جڑیں ہر سال کوننگ وان کے صوبے میں جو کوریا کے مشرقی کنارے پر واقع ہے مل جاتی ہیں۔ پہاڑی جن سینگ کی چند جڑیں جو کوننگ وان کے صوبے میں دستیاب ہوئی ہیں نشو و نما میں پرانی ہیں۔ کہتے ہیں کہ جن سینگ جتنی زیادہ پرانی ہوتی ہے اتنی ہی زیادہ مفید اور نفع بخش ہوتی ہے۔ یہ بات عام طور پر مشہور ہے کہ کوریا کے پریسیڈنٹ ڈاکٹر سنگ مین ری جو باوجود کبر سنی کے چست، تندرست اور چاق و چوبند ہیں، اس کا سبب محض جن سینگ ہے۔ ان کی عمر اس وقت ۸۳ سال ہے۔ جن سینگ کی صحت بخش قوتوں کا انکشاف آٹھویں صدی کے اوائل میں ہوا۔ نویں صدی عیسوی کے شروع میں شہنشاہ چین کے ایک سفیر نے اس غرض سے ایشیا کا سفر کیا کہ وہ دائمی شباب کا راز معلوم کرے۔ کوریا میں اس پودے کی صحت بخش صفات کا حال معلوم ہوا تو اسے پیکنگ لے گیا۔ اس کے بعد ہی سے جن سینگ چین اور کوریا میں اکسیرِ اعظم کے نام سے مشہور ہو گیا اور خودرو جنگلی جن سینگ چین کے بادشاہوں کو کوریا کی طرف سے بطور خراج کے بھیجا جانے لگا لیکن خودرو جن سینگ کا ہمیشہ دستیاب ہونا مشکل تھا۔ اس لئے اس کی کاشت کا مناسب انتظام کیا گیا۔ جن سینگ کی پہلی فصل سترہویں صدی عیسوی کے آخر میں یی خاندان کے بادشاہ ... کے عہد میں تیار ہوئی۔ ۱۹۳۹ء تک سفید اور سرخ جن سینگ کی پیداوار ایک لاکھ بیس ہزار پونڈ ہوتی تھی۔

جڑوں کو کاٹنے کے بعد تقریباً دس دن تک بھاپ میں رکھتے ہیں پھر ان کو کئی دنوں تک دھوپ میں سکھاتے ہیں۔ جب وہ بالکل سوکھ جاتی ہیں تو انھیں ڈبوں میں بند کر کے بازاروں میں اور دوسرے ملکوں کو بھیج دیا جاتا ہے۔ سرخ جن سینگ کا رنگ عنابی ہوتا ہے۔

چین کے جڑی بوٹیوں کے ماہرین کا بیان ہے کہ جن سینگ ہمارے ملک کی دواؤں کا ایک اہم ترین جز ہے۔ جن سینگ کی کاشت ایک بہت عمدہ ... سمجھا جاتا ہے اور اسے زخموں یا ... چوٹ ... کے لیے بطور ... کے بھی استعمال کرتے ہیں۔



Naunehal
FOR CHILDREN'S GROWTH & AILMENTS
نونہال گرائپ سیرپ
بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے
• قبض • بدہضمی اور اپھارا • دودھ ڈالنا
• دست و پیچش • دانت نکلنا • جگر اور تلی کا بڑھنا • نیند میں چونکنا • منہ آنا اور رال بہنا • چونے اور کیڑے • پیاس کی شدت
نونہال بے بی ٹانک
بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے
• عام جسمانی کمزوری • سوکھا • ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہو جانا یا ہڈیوں کا جوڑ پر سوج جانا
• مسوڑھوں کی سوجن • منہ آنا • نزلہ زکام
• مرض کے بعد کی کمزوری • کمزوری جلد۔
بچوں کی صحت کا محافظ
نونہال
۱۔ گرائپ سیرپ۔
بچوں کی تمام بیماریوں کو دور کرتا ہے
۲۔ بے بی ٹانک۔
بچوں کو مضبوط، سڈول اور توانا بناتا ہے۔
Hamdard DAWAKHANA (TRUST) DELHI
ہمدرد دواخانہ (وقف)
دہلی ـــــ کانپور ـــــ پٹنہ

کائناتی پرواز کے طبی اور حیاتیاتی مسائل

فضائے بسیط کی فتح محض ایک فنی مسئلہ نہیں ہے۔ اس سے متعلق طبی اور حیاتیاتی مسائل جب تک حل نہ ہو جائیں، فضائے بسیط میں انسان کی پرواز پر غور نہیں کیا جا سکتا۔ ان مسائل سے متعلق آج کل روس اور دوسرے ممالک کے ڈاکٹر اور علمائے حیاتیات تحقیقات میں مصروف ہیں۔ حال ہی میں روس نے جو دوسرا مصنوعی چاند فضا میں چھوڑا ہے، ساری دنیا میں اس کے چرچے ہو رہے ہیں۔ اس چاند کی مدد سے دوسرے مسائل کی تحقیقات کے علاوہ طبی اور حیاتیاتی مسائل پر بھی غور ہو رہا ہے۔

اس مصنوعی چاند میں ایک کتا بھی خلا میں بھیجا گیا ہے۔ یہ کتا ایک ہوا بستہ ڈبے میں بند ہے۔ اس ڈبے میں ایسے آلات لگے ہوئے ہیں جن کی مدد سے اس کتے کا عضویاتی عمل ریکارڈ کیا جا رہا ہے (یہ کتا اب مر گیا ہے)۔ کتے کی حالت کے مشاہدے اور معائنے سے کاسمک طب کے متعلق بہت اہم معلومات فراہم ہو جائیں گی۔ جب ایک راکٹ کو خلا میں چھوڑا جاتا ہے تو اس کی رفتار اتنی تیز ہونی چاہئے کہ وہ زمین کی کشش پر غالب آ سکے۔ اس سے پہلی بات تو یہ ہوگی کہ خلاباز (یا خلا میں اڑنے والے) کا وزن فوراً بہت زیادہ بڑھ جائے گا۔ اس لیے اگر خلاباز زمین چھوڑنے کے بعد، منٹ کے اندر اندر زمین کی کشش سے باہر ہو جاتا ہے تو وہ ایسی قوتوں کے زیر اثر ہوگا جو اس کے ارضی وزن سے نو گنی زیادہ ہوں گی۔

یہ امر مسلم ہے کہ اکثر آدمی اتنی رفتار کی تیزی یا اسراع بغیر کسی نمایاں عضویاتی تبدیلی کے برداشت کر سکتے ہیں جو ارضی کشش سے ۳ سے ۵ گنی تک زیادہ ہو۔ اس سے زیادہ تیز رفتاری سے دماغ کے دوران خون میں خلل پیدا ہو جائے گا۔

اب ایسا لباس تیار کیا گیا ہے جو انتہائی تیز رفتاری کے اثرات سے انسان کو محفوظ رکھ سکے۔ تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ جسم نامی پر تیز رفتاری کا اثر ایک بڑی حد تک میکانکی قوت کی سمت پر مبنی ہے۔ عضویاتی ابتری کا امکان اس حالت میں بہت کم ہو جائیگا اگر خلاباز ایک ایسی دستہ دار کرسی پر بیٹھ جائے جو خود بخود جھک کر اسے ڈھلواں انداز میں کر دے۔ جب راکٹ ارضی کشش ثقل کے حلقۂ اثر کو چھوڑ دیتا ہے تو جسم نامی بے وزن ہو جاتا ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا کہ اس حالت میں حرکت میں اور بعض صورتوں میں باطنی احساسات میں ربط کا فقدان ہو جاتا ہے۔ بہر کیف، زیادہ یا دیر بے وزنی کی حالت کے رونما ہونے کے بعد جسم نامی اس سے مطابقت پیدا کر لیتا ہے۔

خیال یہ ہے کہ بین الکواکبی جہاز پر سفر کرنے والوں کی خود مختار جسمانی حرکات میں لازمی طور پر رکاوٹیں پڑیں گی۔ ان سے مصنوعی کشش ثقل پیدا کر کے بچا جا سکتا ہے۔ بے وزنی سے جو حالت پیدا ہوگی جسم نامی پر اس کے اثر کا ابھی پورے طور پر مطالعہ نہیں کیا گیا ہے۔ دوسرے مصنوعی چاند میں جو کتا بھیجا گیا ہے اس کے متعلق مشاہدات سے بہت بیش بہا معلومات فراہم ہونے کی توقع ہے۔

یہ بات تو معلوم ہو چکی ہے کہ نو ہزار میٹر کی بلندی پر کاسمک شعاعیں زمین سے بارہ گنا زیادہ ہوتی ہیں اور زمین سے جتنے زیادہ علاحدہ ہوتے جائیں گے ان شعاعوں کی تعداد زیادہ ہوتی جائے گی۔ سوال یہ ہے کہ اس صورت میں خلاباز کو کیا کرنا چاہیے؟ کاسمک شعاعوں سے محفوظ رہنا بہت ہی مشکل ہے۔ یہ بات معلوم ہو چکی ہے کہ یہ شعاعیں تیس سینٹی میٹر (ایک سینٹی میٹر آدھ انچ سے کم ہوتا ہے) موٹی سیسے کی چادر میں داخل ہو کر اس کے پار نکل جاتی ہیں۔ اگر بین الکواکبی جہاز فولاد کی وزنی چادروں سے بنایا جائے تو اس کا وزن بہت زیادہ ہو جائے گا۔ تجویز یہ ہے کہ کاسمک جہاز کی دیواروں پر ایک مختصر سے ایٹمی وزن کے مسالے کی محافظ تہ ہونی چاہیے۔

جیسے جیسے اونچائی زیادہ ہوتی جاتی ہے ویسے ویسے کرۂ ہوائی لطیف (ہلکا) ہوتا جاتا ہے اور اس میں آکسیجن کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے۔ اس سے ریقانی عارضہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس عارضے سے محفوظ رہنے کے لیے ایک ایسے ہوا بستہ کمرے کی ضرورت ہے جس میں آکسیجن کا دباؤ برقرار رکھا جا سکے۔ اونچائی زیادہ نہ ہو تو دباؤ ڈالنے کے آلے سے ہوا مہیا ہو جاتی ہے لیکن تیس کلومیٹر (ایک ہزار میٹر) یا ۹۸۰۰۰، ۳۲۰۰۰ فٹ کی اونچائی پر دباؤ ڈالنے والا آلہ بے کار ثابت ہوتا ہے۔ اس لیے

تجویز یہ ہے کہ ایک چھوٹا سا کمرہ نوزائیدگی کے انداز کا بنایا جائے، جس میں کچھ ایسی اشیا رکھی جائیں جو اس کاربن ڈائی آکسائڈ کو جو جسم سے خارج ہو جذب کرلیں اور اسی کے ساتھ ان میں سے آکسیجن خارج ہوتا ہے۔

آکسیجن کے مہیا ہونے میں حادثات کے امکانات کے متعلق پیش بینی مشکل ہے، مگر ان میں سے اکثر زیر غور آچکے ہیں اور ان کے نتائج سے محفوظ رہنے کی صورتیں کر لی گئی ہیں۔

فرض کیجیے کہ ایک شہاب ثاقب بہت تیز رفتاری کے ساتھ آکر کاسمک جہاز سے ٹکراتا ہے اور مہر بند ہوا بستہ کمرے کے اندر گھس آتا ہے۔ اگر خلا باز محفوظ رکھنے والا لباس پہنے ہوئے نہیں ہے، تو وہ پندرہ سے تیس سیکنڈ کے اندر اندر بے ہوش ہو جائے گا۔ انیس ہزار میل سے زیادہ اونچائی پر پارے کے خانے میں ہوا کی پیمائش کا دباؤ ۴۷ ملی میٹر اتر جانے سے خون کھولنے لگے گا اور قدرتی طور پر جسم نامی نیست و نابود ہو جائے گا۔

مخصوص لباس خلا باز کو محفوظ رکھ سکے گا۔ یہ لباس پہن کر خلا باز جہاز کے کسی درجہ میں اگر سوراخ ہو جائے تو اس کی مرمت کرسکے گا یا ایک درجہ سے دوسرے درجہ میں جا سکے گا۔ اگر ہوا کی پیمائش کا دباؤ کم ہو یا آکسیجن بہت کم ہو گیا ہو تو یہ لباس اس کے نتائج سے بھی خلا باز کو محفوظ رکھ سکے گا۔ محض خلا میں بہ حفاظت پرواز کرسکنا ہی کافی نہیں ہے بلکہ کسی جرم فلکی پر بہ حفاظت تمام اترنے کا امکان بھی نظر میں رکھنا ضروری ہے۔ اس قسم کے مسائل یا ڈوہ مار آئے اب بنائے جا رہے ہیں۔ جس ستارے پر اترنا ہوگا، اسکی کشش کے مطابق اس پر اترنے والے مسائل کی ساخت ہوگی۔

فرض کیجیے، ایک ستارہ کرۂ ہوائی سے گھرا ہوا نہیں ہے تو خلا باز اور کاسمک جہاز اس پر سطح افق سے زاویہ قائمہ بناتا ہوا اتریگا، اور اگر ستارہ کرۂ ہوائی سے گھرا ہوا ہے اور اس میں کثافت کافی ہے تو مسائل میں پر لگا دیے جائیں گے۔ خیال یہ ہے کہ بے وزنی پیدا ہو جانے کی حالت میں خلا باز دستی راکٹ پستولوں کی مدد سے حرکت کریگا۔

کشش ثقل کے فقدان کاسمک شعاع انسانی مادے کے چھوٹے سے چھوٹے اجزا اور بالائے بنفشی شعاعوں اور شمسی شعاعوں اور شمسی ضو ریزیوں کے طبی اور حیاتیاتی اثرات کا در اصل ابھی تک ہمیں علم نہیں ہے۔ یہ اثرات دوسرے عناصر کے اثرات جن کا ہمیں علم نہیں ہے، ہوائی کرہ کی بالائی تہوں میں مدت تک پرواز کرنے کے بعد بھی معلوم ہو سکتے ہیں۔

اس وقت تک تو سوویٹ ماہرین سائنس نے صرف ان جانوروں کا مشاہدہ اور مطالعہ کیا ہے جو ہوا بند ڈبوں میں صرف دو سو سے دو سو دس کلومیٹر (۱۲۵ میل) تک بھیجے گئے تھے۔ جو ساز و سامان ان ڈبوں میں رکھا گیا تھا، اس کی مدد سے یہ جانور صحیح سالم واپس آگئے اور ان کو بہ ظاہر کوئی نقصان نہیں پہنچا۔

مصنوعی چاند کا "پہلا مسافر" قدرتی طور پر ایک گرم خون والا جانور یعنی کتا تھا۔ اس کی طبیعی حالت کا اچھی طرح معائنہ کر لیا گیا تھا۔ یہ ممکن ہے کہ بعض خاص باتوں کے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لیے انسان نما بندروں کو فضائے بسیط میں بھیجنا پڑے۔

مختلف ممالک کے سائنسداں جس قدر توجہ اور انہماک کے ساتھ خلا میں انسان کی پرواز سے پیدا ہونے والے طبی اور حیاتیاتی مسائل پر غور کر رہے ہیں، اس سے یہ توقع بے جا نہیں ہے کہ یہ مسائل بہت جلد کامیابی کے ساتھ حل ہو جائیں گے۔ روس نے اپنے دوسرے مصنوعی چاند میں ایک ہوا بند ڈبے کے اندر جو ایک کتا بھیجا ہے، اس کا ایک مقصد چند دوسرے امور کے ساتھ ان مسائل کا حل کرنا بھی ہے۔

نفسیات

مایوسی ختم کیجیے

کے۔ ایم رضوی۔ بی۔ ایس سی

انسان کی زندگی میں اُمید اور مایوسی بڑا اہم پارٹ ادا کرتی ہیں یہ بات اس مشہور مثل سے بھی ظاہر ہوتی ہے کہ "اُمید پہ دنیا قائم ہے" اور حقیقت بھی یہی ہے کہ اگر اُمید ختم ہو جائے یعنی ایک انسان اپنے اوپر مایوسی مسلط کرے تو پھر وہ زندگی کی دشوار گزار گھاٹیوں کو طے کرنا تو درکنار اُن میں قدم بھی نہیں رکھ سکتا۔ چنانچہ اگر غور کیا جائے تو ہم میں سے ہر شخص اُمید اور آس پر زندگی کے دن گزار رہا ہے۔ وہ اپنی زندگی کی طرف سے جس قدر پُر اُمید ہے اتنا ہی اس کی زندگی خوش گوار اور پُر سکون ہے اور جس قدر مایوسی کو دل میں جگہ دیتا ہے۔ اتنی ہی اُلجھنیں اور دشواریاں بڑھتی ہیں۔

پھر بھی بعض اوقات ہم میں سے اکثر کی زندگی میں ایسے مواقع آتے ہیں، جب اُنھیں دنیا اندھیر نظر آنے لگتی ہے، زندگی بے مزا محسوس ہوتی ہے اور وہ آئندہ کے لیے کچھ نہیں سوچ پاتے کہ انھیں کیا کرنا چاہیے۔ یہی وہ اسٹیج ہے جہاں اکثر اوقات بڑی مشکل سے دوچار ہونا پڑتا ہے کیوں کہ اگر ایک شخص خون کی کمی کا مریض ہو تو اس کے لیے فولاد پہنچانے والی غذائیں اور ٹانک تجویز کیے جا سکتے ہیں۔ زیادہ تشویش ناک بیماری ہو تو پھر کسی سمجھ دار ڈاکٹر کو اس کا علاج سونپا جا سکتا ہے لیکن اگر انسان مایوسی کا شکار ہو تو اس کا کوئی مادّی علاج ممکن نہیں۔ بھلا کوئی کیا کر سکتا ہے، اگر ایک شخص نے زندگی اپنے پر وبالِ جان بنا لی ہو اور کس طرح علاج ہو سکتا ہے ایسے شخص کا جس نے طے کر لیا ہو کہ وہ زندگی میں شکست یاب ہو گیا ہے! جو شخص زندگی کے اس خطرناک دور سے گزر رہا ہو وہ ہمیشہ اپنے گرد و پیش کے حالات، ماحول اور انسان کو قصوروار گردانے گا، لیکن دراصل وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ حالات کو بے قابو اور مایوس کن پا کر اپنی دور اندیشانہ نظر اور سمجھ بوجھ کی قوت کو منتشر سا محسوس کرنے لگتا ہے حقیقت میں اس کا یہ احساس اور مایوسی اُن حالات کا نتیجہ نہیں ہوتی جو اس کے چاروں طرف درپیش ہیں بلکہ اُن خیالات کا نتیجہ ہوتی ہے، جو اندرونی طور پر اسے گھیرے ہوئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مختلف لوگ ایسے حالات کا مقابلہ مختلف انداز سے کرتے ہیں، مثلاً ایک شخص سوچتا ہے کہ "یہ میرے اوپر ایک نئی مصیبت آ گئی شاید آخری ہو" مگر دوسرا سوچتا ہے کہ "میں اس کا سختی سے مقابلہ کروں گا" نتیجہ یہ ہوگا کہ پہلا شخص مشکلات میں گرفتار ہو جائے گا جب کہ دوسرا نئی اُمنگ اور حوصلہ محسوس کرے گا۔ اسی طرح دوسری مثال لیجیے ایک شخص سوچتا ہے کہ "میں پریشان اور دل شکستہ ہوں، کیوں کہ جو عیش و آرام دوسروں کو میسر ہے وہ مجھے نہیں ہے" دوسرا خیال کرتا ہے کہ "میں یقیناً ہر چیز تو حاصل کر نہیں سکتا لیکن جو کچھ میسر ہے اُسی سے مطمئن اور خوش ہوں" اسی کا نام قناعت ہے اور قناعت انسان کو وہ سکون اور طمانیت قلب عطا کرتی ہے، جو بڑی سے بڑی دوا نہیں کر سکتی۔

ناامیدی اور مایوسی بعض اوقات ہمارے بچپن کے ماحول اور پرورش کے برتاؤ کا بھی نتیجہ ہوتی ہے، کیوں کہ جب بچہ کسی چیز کے حاصل کرنے کے لیے جدوجہد کر رہا ہو اور اس کے والدین اُسے سختی سے ڈانٹ کر منع کر دیتے ہیں، ممکن ہے کہ بچہ وہاں تک ہمت ہار بیٹھے اور حصولِ مقصد کی طرف سے مایوس ہو جائے اگر ایسا ہوا تو مایوسی اور خوف کا یہ نقش بچے کے ننھے اور نرم دل پر جاوداں ہو جائے گا اور ہو سکتا ہے کہ وہ اپنی آئندہ زندگی میں بھی نہایت کم ہمت، بزدل اور ڈرپوک ثابت ہو۔ ہم میں اکثر لوگوں نے اُس بچے کا قصہ ابتدائی کتابوں میں پڑھا ہوگا جو چاند دیکھ کر اسے حاصل کرنے کے لیے مچل گیا تھا اور بالآخر اس کی ماں نے یہ ترکیب سوچی کہ ایک برتن میں پانی بھر کر رکھ دیا جس میں چاند کا عکس دیکھ کر بچہ نہایت خوش ہو گیا کہ وہ چاند حاصل کرنے میں کامیاب رہا۔ اگر حقیقت ہو تو ایسے بچے کو جو ہمت اور حوصلہ اس "عکسی چاند" نے عطا کیا ہوگا، وہ یقیناً اس کی آئندہ زندگی میں ہمت اور اُمید کی کرن ثابت ہوا ہوگا۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ زندگی میں مایوسی ختم کرنے کے لیے کیا صورت اختیار کی جائے؟ اس کے لیے تین ہی تجاویز پیش کی جا سکتی ہیں۔

(۱) اپنے کو قابلِ رحم اور نااہل سمجھنا چھوڑ دیجیے۔

(۲) دوسروں کے لیے کچھ کیجیے۔

(۳) حالات بدلنے کے لیے کوئی مثبت اور عملی قدم اٹھائیے۔

بہتر یہ ہے کہ ان تینوں تجاویز کو ذرا کھول کر بیان کیا جائے۔

(۱) سچ یہ ہے کہ مایوسی کے عالم میں ہمیں محسوس ہونے لگتا ہے کہ دنیا ہم پر ایک مصیبت بن کر مسلط ہے۔ قدرت کی ہر چیز اپنی جگہ پر اور اپنے کام میں لگی ہوئی ہے مگر ہم ہیں کہ اپنے مایوسانہ خیالات میں ڈوبے ہوئے سر پکڑے بیٹھے ہیں اور سوچ رہے ہیں کہ تمام دنیا ہمارے خلاف ہے ؎

کوئی اُمید بر نہیں آتی
کوئی صورت نظر نہیں آتی

یہ احساس جلد ہی دل و دماغ کو شل کر دیتا ہے، لیکن اگر ہم ایک بار یہ سمجھ لیں کہ اس کی حقیقت کیا ہے اور ہم عملی قدم اٹھا سکتے ہیں یعنی ہم اپنے دل ہی دل میں مایوس ہونے سے انکار کر دیں تو ہم اس حالت کی پیش بندی کر سکتے ہیں۔ تاریکی کو جو خود ہمارے تصورات نے جنم دیا ہے، اجالے میں تبدیل کر سکتے ہیں اور ہماری ناامیدی یا خود بخود امید کی کرن پیدا ہو سکتی ہے۔ ایک شخص کا بیان ہے کہ اس پر ایک ایسا زمانہ گزرا ہے جب وہ بالکل مایوسانہ زندگی بسر کر رہا تھا، وہ نہایت پریشان اور پراگندہ دماغ تھا۔ اس کے دوستوں بزرگوں اور متعلقین کی تمام اصلاحی کوششیں بے کار ثابت ہوئیں اور اس کی حالت بدستور رہی۔ ایک دن اتفاق سے اس نے ایک کتاب لے کر جنگل کی راہ لی اور ایک درخت کے سائے میں بیٹھ کر سستی اور بے دلی سے کتاب کی ورق گردانی کرنے لگا۔ اتفاقاً اس کی نظر ایک جملے پر پڑی۔

"جب خدا ہمارے ساتھ ہے تو کوئی ہمارا کیا بگاڑ سکتا ہے!"

اس نے اس جملے کو بار بار پڑھا اور ہر بار اسے ایک نئی طمانیت اور عجیب سا سکون محسوس ہوا۔ خود وہ اٹھا اور اس نے حوصلہ مندانہ انداز میں عملی قدم اٹھانا شروع کیا۔ وہ جتنا عملی میدان میں بڑھتا، نیا حوصلہ اور امنگیں اپنے اندر پاتا تھا۔ یہ خیال اس کے ذہن میں بیٹھ چکا تھا کہ خدا اس کے ساتھ ہے، وہ اس کی مدد کر رہا ہے اور اس کو طاقت بخش رہا ہے۔ بالآخر وہ اپنی جد و جہد میں کامیاب ہوا۔ اس مثال سے ظاہر ہوتا ہے کہ اگر ایک بار ہم یہ سمجھ لیں کہ یہ صرف ہمارے خیالات ہیں، جو ہمیں ناکام بنا رہے ہیں اور ہمارے اوپر ناامیدی مسلط کیے ہوئے ہیں تو ہماری منتشر قوت پھر یکجا ہو جائے گی۔ ہم اپنی قدر و قیمت سمجھ لیں گے اور تازہ دم ہو کر زندگی کی کٹھنائیوں کا مقابلہ کر سکیں گے۔

(۲) زندگی کے مایوسانہ دور میں ناامیدی دور کرنے کا ایک اور علاج "تاکہ" یہ ہے کہ دوسرے لوگوں کے لیے کچھ کیا جائے اور ان کی خدمت کو شغل بنایا جائے۔

"افضل الاشغال خدمۃ الناس" (یعنی سب سے بہتر شغل عوام کی خدمت ہے)۔ ایک مریضہ کا بیان ہے کہ اس کی صحت میں ترقی اور مرض میں کمی اس وقت سے شروع ہوئی جب اس نے ایک بار ٹیلی ویژن پر یہ الفاظ سن کر شروع ہوئی کہ "دوسروں کی خدمت کرو"۔ ان الفاظ نے اس کی زندگی کے اندھیرے کو امید کی کرنوں سے روشن کر دیا۔ کچھ عرصے بعد جب اس کا شوہر بیمار پڑا اور وہ اپنی ... سامنے آئی تو اس نے خدمت کو اصول بنا لیا۔ اس کو محسوس ہوا کہ اس طرح نہ صرف وہ اپنے شوہر کو آرام پہنچا رہی ہے بلکہ خود اپنے کو بھی بہتر اور تندرست بنا رہی ہے۔ حقیقت بھی یہی ہے کہ اگر آپ خلوص اور محبت کے ساتھ دوسروں کی یعنی اپنے ہمسایوں کی، دوستوں کی اور مصیبت زدوں کی خدمت کریں گے تو آپ کو تعجب ہوگا کہ آپ ان کے ساتھ ساتھ اپنا بھی بھلا کر رہے ہیں۔ آپ کا دل عجیب سکون اور فرحت محسوس کرے گا یعنی ہی جذبات کا اظہار عقل کے تقاضوں پر غالب آ گیا ہے۔

یہی ہے عبادت یہی دین و ایمان
کہ کام آئے دنیا میں انساں کے انساں

(۳) آخر آپ کی مایوسی کا سبب کیا ہے؟ کیا آپ اپنے پیشے کی وجہ سے مایوس ہیں؟ اگر ایسا ہے تو اس کے لیے کوئی عملی قدم اٹھائیے۔ عزیزوں اور احباب کو جمع کر کے مشورہ کیجیے اور واقعات کو ان کے اصلی روپ میں دیکھیے۔ آپ اپنے اندر ہمت اور امنگ پائیں گے۔ اگر آپ اپنے بچوں، پڑوسیوں یا ساتھیوں کی وجہ سے پریشان ہیں تو اس کا حل یہ ہو سکتا ہے کہ "کچھ نہ کچھ کیجیے"۔ ایک عورت کا واقعہ ہے کہ وہ اپنے بچے سے بے حد پریشان تھی اور نہایت مایوسانہ طور پر اس کا اظہار کرتی تھی مگر اصل بات یہ تھی کہ وہ اس سے بڑی سختی سے پیش آتی تھی اور اس کا رویہ ہی بچے کو ضدی اور ہٹیلا بنا رہا تھا۔ چھان بین سے معلوم ہوا کہ بچپن میں اس کے ساتھ بھی یہی پیش آتا رہا ہے۔ جب اس کی سمجھ میں آیا تو وہ بچے کے ساتھ مہربان، نرم اور اصلی محبت والی ہو گئی اور اس چیز نے چند دن میں بچے کی تمام ضد اور بے کلی ختم کر دی۔

جو لوگ زندگی پر اپنی گرفت کھو چکے ہیں، ان کے لیے سب سے بہتر ہوگا یہ ہوگا کہ ابھی کچھ نہ کچھ کرنا شروع کر دیں۔ ان کو ذرا سخت مرحلہ درپیش ہوگا، مگر مسلسل کوشش اور عمل سے ان کے حالات اور واقعات پھر پہلے کی طرح ٹھیک ہو جائیں گے۔

غور کیجیے آپ کتنے دن سے منتظر ہیں کہ زمیندار سے یا ہیڈ ماسٹر صاحب سے یا یوں کہہ لیجیے کہ اپنی ساس سے غرض یہ کہ کسی صاحب معاملہ سے بات کریں اور کوئی طے شدہ صورت اختیار کریں، مگر آپ کا ضمیر آڑے آ جاتا ہے اور آپ دل ہی دل میں یہ سوچ کر رہ جاتے ہیں "آخر کب تک؟ یہ معاملہ آج ہی کیوں نہ کیا جائے!" یاد رکھیے جتنی دیر تک آپ یوں ہی معلق رہیں گے اور طول دیں گے اتنا ہی آپ کو معاملات اور الجھے نظر آئیں گے۔ آپ زندگی کو اپنی گرفت سے نکلتا ہوا محسوس کریں گے لیکن بصورت دیگر اگر آپ آج ہی یہ کام انجام دینے پر تل گئے اور بات صاف کر لی تو اپنے کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔ ایسا لگے گا کہ آپ دنیا میں فخر کے ساتھ تمام حادثات کا مقابلہ کرنے کو تیار ہیں۔ ایک حساس اور کم ہمت عورت کا واقعہ ہے کہ وہ ایک دن بازار سے ایک درجن انڈے خرید کر لائی۔ گھر آ کر پتہ چلا کہ تین گندے ہیں۔ عورت پہلے ہی پریشان تھی یہ دیکھ کر اس کی پریشانی دوگنی ہو گئی، مگر آخر کار وہ عملی قدم اٹھانے کو تیار ہوئی اور اس نے طے کر لیا کہ وہ انڈے والے کے پاس جائے گی چاہے وہ جان سے مار ڈالے۔ انڈے اس کو واپس کرنے ہی ہوں گے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ وہ نہ صرف ان کے بدلے میں نئے انڈے لے کر آئی، بلکہ انڈے والے نے نہایت انکسار سے معافی بھی مانگی۔ اس واقعہ سے اس کو انڈے ہی نہ ملے، بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ ہمت اور امید کا ایک نیا حل بھی ملا اور وہ خوش تھی کہ اس نے وہ چیز پا لی، جو مدت سے گم تھی۔ یہ سب کیوں ہوا؟ صرف اس لیے کہ اس نے عملی قدم اٹھایا تھا۔

گھر کا کام، بچوں کا کھیل!

ہماری کتنی ہی بہنیں یہ کہتے سنی گئی ہیں کہ "گھر کے کاموں سے فرصت نہیں ملتی کہ بچوں کے ساتھ کھیلیں"۔ اگر آپ کو ان کے ساتھ کھیلنے کا وقت نہیں ہو تو ان کو اپنے ساتھ کھیلنے کا موقع دیجیے۔ آپ کو معلوم ہے بچوں کی نظر میں آپ کی زندگی کتنی دل چسپ دکھائی دیتی ہے! وہ اگر ذرا سی چیز بھی بر برگرادیں تو آپ آسمان سر پر اٹھا لیتی ہیں اور آپ کا جو جی چاہتا ہو کرتی پھرتی ہیں۔ وہ مٹی اور پانی کی ٹکیاں پکاتے ہیں اور آپ مزے سے آٹا گوندھ کر یہ کام کرتی ہیں۔ مکھن، انڈوں اور دودھ سے کھیلتی ہیں۔ بچوں کے نقلی کھلونے ہوتے ہیں اور آپ کے اصلی۔ گھر کا ہر کام بچوں کو دل چسپ معلوم ہوتا ہے۔ آپ بچوں کو تعلیم دیتی ہیں کہ دوسروں سے دوستی پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اپنے کھیل کھلونوں میں ان کو شریک کیا جائے۔

آپ یہ بھی شکایت کرتی ہیں کہ بچوں کے ہر وقت آگے پیچھے رہنے کی وجہ سے کام دیر میں ہوتا ہے۔ حالانکہ آپ کے کام کو دیکھ کر بچوں کو لطف حاصل ہوتا ہو اور اس طرح آپ کے بچوں کے حق میں نیکی کا فرشتہ ثابت ہوتی ہیں اور ان کو ایک قسم کا احساس تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ اس طرح کام جلد ہو جاتا ہے، بہ نسبت اس کے کہ کوئی بچہ کچھ نہ کرنے سے عاجز آکر بار بار آپ کے کاموں میں حارج ہو، چونکہ کسی ایک کام میں بچہ زیادہ دیر تک دلچسپی نہیں لے سکتا، اس لیے قبل اس کے کہ آپ کا کام ختم نہ ہو بچوں کی دل چسپی اس سے ختم ہو جاتی ہے اور پھر دوسرے کھیل کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔

اب آپ فرمائیں گے کہ "میرے بچے تو گھر کے کام میں بالکل بھی دل چسپی نہیں لیتے۔" جی ہاں بالکل ٹھیک ہے، بچوں سے یہ امید تو نہیں کی جاسکتی کہ شروع ہی سے امداد دینے لگیں گے۔ آپ کتنی بھی ہوشیاری سے کام لیں لیکن آپ کو ان سے وہ فائدہ نہیں ہو سکتا جو ایک خادمہ سے حاصل کر سکتی ہیں۔ بچے ظاہر تو کریں گے کہ آپ کا ہاتھ بٹا رہے ہیں لیکن ادھر آپ نے ذرا ان سے مطالبہ کیا ادھر ان کی دل چسپی غائب ہوئی۔

پیتل اور چاندی کے برتنوں کو پالش مل کر کپڑے سے چمکانے میں بچے دلچسپی لیتے ہیں، چونکہ ہاتھوں ہاتھوں میں ایک سے دوسرا رنگ آتا ہوا ان کو بہت اچھا معلوم ہوتا ہے خصوصاً اگر یہ بالکل کالا ہو اور اس پر میل کی گل کاریاں ہوں۔ ایک دو خوب میلے عدد ان کو کافی دیر تک مصروف رکھ سکتے ہیں۔ اچھی طرح صفائی آپ بعد میں کر سکتی ہیں۔

ننھے بچوں کے لیے چیزوں کو الماری میں رکھنے سے نکالنا بالکل دلچسپ معلوم نہیں ہوتا لیکن چیزوں کو باہر نکال کر ڈالنے میں انہیں مزا آتا ہے۔ آپ کہیے "ذرا بچو کی الماری صاف کرنی ہے خالی تو کر دو" اور پھر دیکھیے ہاتھوں ہاتھ ساری چیزیں باہر ہیں۔ آپ صفائی کرتی رہیے بچے دیگچیوں وغیرہ سے کھیلتے رہیں گے، فارغ ہو کر سلیقے سے برتن لگا دیجیے۔ کھانا پکانا بھی دلچسپ کام ہے۔ ان سے عرق لیموں اور چینی ملانے کا کام لیجیے۔ آٹا گوندھنے میں ان سے بھی ٹکیاں لگوائیے، مینی کا بھرنے میں بھی وہ دلچسپی لیں گے، پتے تراش دیں گے، سبزی تراش دیں گے، اور چمچ دستے میں گرم مسالہ کوٹ دیں گے۔ گرنے کا خیال اگر آپ پہلے سے رکھیں اور بچے ایک بڑا کاغذ پہلے سے بچھا دیں تو چیز ضائع بھی نہیں ہوگی۔

برتن دھونے میں بھی ان کو لطف آتا ہے۔ ایک سٹول پر بٹھا کر بچے کو کچھ بچی ہوئی چائے کی پتی اور صابن ایک برتن میں دے دیجیے، تھوڑا پانی دے دیجیے پھر دیکھیے کیسے مل کر برتن کو چمکا دیگا! اس کام میں ان کو وہی لطف حاصل ہوتا جو آپ کی غیر موجودگی میں آپ کی کریم اور پاؤڈر سے کھیلنے میں ہے۔ غرضیکہ آپ کے ایک ایک چھوٹے کام کے ساتھ کام کرنے میں مزا آگیا تو پھر ان کی غیر موجودگی میں دلچسپی معلوم نہیں ہوگی۔ آپ ہی بتائیے بچوں کو نانی اماں کے ہاں بھیج کر الماریوں میں جراثیم کش پاؤڈر چھڑکنے میں کیا مزا آئیگا؟ لیکن یہ جان کر آپ کو تعجب ہوگا کہ یہ سب کام بچوں کی تعلیم کا حصہ نہیں ہے۔ جان توڑ کر کوشش کے بعد آپ اپنی چار سالہ بچی کو بے ڈھنگے طریقے سے اپنا بستر کرنا سکھا سکیں گی لیکن کام کے وقت اس کو اپنے ساتھ لگا رہنے دیں، مختلف قسم کے سوالات پوچھنے دیں، ہر چیز کو چھیڑنے دیں لیکن آپ کی دیکھی رہے تو یہ یقین سے کہا جاسکتا ہے کہ خطرے کے وقت وہ اجنبی آدمیوں کو بتا سکتی ہے کہ گھر کی فلاں چیز کس جگہ ہے۔ چھوٹے بچوں کو تعلیم دینے کا یہ عملی طریقہ ہے، اگرچہ گھر کے کاموں کے قابل ان کے ہاتھ نہیں ہیں لیکن ذہنوں میں کیا کچھ محفوظ کر سکتے ہیں۔ آپ انہیں کچھ سکھانے کی کوشش نہ کیجیے وہ خود ہی سب کچھ سیکھ لیں گے۔ آپ کو ان کے سیکھنے کا اندازہ برسوں بعد ہوگا جب وہ کام کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ پھر تحت الشعور سے ان کے ذہن میں کام کرنے کا ڈھنگ ابھر آئے گا جو آپ کو کام کرتے دیکھ کر ان میں جم گیا ہے! اس کے علاوہ جو کچھ وہ سیکھتے ہیں، علیحدہ محض ذہنی نہیں ہے بلکہ اس طرح ماں اور بچوں میں تعلق پیدا ہوتا ہے اور ساتھ مل کر کام کرنے میں مزہ آنے لگتا ہے۔

بچوں کی نگہداشت

بچوں کی پرورش کے سلسلے میں جو مسائل پیدا ہوتے ہیں عموماً ان کا تعلق غذا، قوت، جلد، سانس کی نالیوں، آنکھ، کان اور دیگر خلقی حالتوں، متعدی ٹیکوں اور بعض اوقات بچہ کے اس عام رویّے سے ہوتا ہے جس پر اگر پوری طرح توجہ نہ دی جائے تو بچے کے لیے پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے۔

غذا کے سلسلے میں پہلا مسئلہ بچہ کو ماں کا دودھ ملنا ہے۔ اگرچہ کچھ ایسی مجبوریاں ہوتی ہیں جن کی وجہ سے مائیں بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلا سکتیں لیکن دراصل اس کے دو خاص وجوہ ہیں۔ اول یہ کہ پیدائش کے بعد جسمانی اور نفسیاتی طور پر پوری طرح اس کام کی تیاری نہیں کی جاتی۔ یہ بات تسلیم کی جا چکی ہے کہ ماں کا دودھ بچہ کے لیے محفوظ ترین غذا ہے کیونکہ اس سے کسی قسم کی بیماری پیدا ہونے کا احتمال نہیں ہوتا۔ اگر کوئی خرابی پیدا ہو بھی جائے تو وہ جلد دور ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ وقت کے ساتھ ساتھ ماں اور بچہ کا تعلق زیادہ گہرا ہو جاتا ہے۔ اس لیے پیدائش کے بعد کی نگرانی میں یہ کوشش بھی شامل ہونی چاہیے کہ زچہ کو دودھ پلانے کی اہمیت معلوم ہو اور اسے اپنا دودھ پلا کر جو خوشی اور اطمینان حاصل ہو گا وہ ظاہر کیا جائے۔ ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ایام رضاعت کے اہتمام میں اطمینان سے کام نہیں لیا جاتا۔ اس کی ذمہ داری جتنی ناتجربہ کار والدین پر آتی ہے اس سے زائد طبیبوں پر بھی عائد ہوتی ہے جو ابتدا میں دودھ کی کمی کو دیکھتے ہی فیصلہ کر دیتے ہیں کہ بچہ کی پرورش کے لیے وہ ناکافی ہے اور بالکل غیر ضروری طور پر ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ بچہ کو اوپری چیزیں پلانا شروع کر دیتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ رفتہ رفتہ بچہ قبل از وقت اوپری ہی چیزوں پر پلنے لگتا ہے۔ بعض مائیں ضرورت سے زیادہ باقاعدگی برت کر بھی دودھ کی کمی کا سبب بن جاتی ہیں۔ مثلاً یہ کوشش کی جاتی ہے کہ ایک بار دودھ پلا کر چھاتیوں کو بالکل نچوڑ دیا جائے یا اوقات کی پابندی حد سے زیادہ کی جاتی ہے یا بچہ کے وزن میں آہستہ آہستہ اضافہ کو ناکافی سمجھا جاتا ہے یا بچہ کے انفرادی غذائی ضروریات یا خصوصیت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔

اوپری دودھ پلانے میں عموماً بچہ کو دودھ کم پلایا جاتا ہے یا ایسا ڈبہ کا دودھ خریدنے کی کوشش کی جاتی ہے جس میں کریم کا اوسط نصف ہی ہو یا ڈبے پر دیے ہوئے فارمولے کی لفظ بہ لفظ تعمیل کی جاتی ہے، حالانکہ ہر بچے کو اس کی ضرورت کے مطابق دودھ ملنا چاہیے نہ کہ اس عمر کے اوسط بچے کے مطابق۔ بچہ کی بھوک اصل چیز ہے۔ تندرست بچے کے معاملے میں زیادہ دودھ پلانے کے سلسلے میں بے جا اندیشے دور کرنے کی ضرورت ہے۔ دراصل دودھ پلانے کا طریقہ درست نہ ہونا قے کی وجہ ہے، مثلاً پیٹ میں ورم، معدے کے خارج نہ ہونے کا سبب نیل میں باریک سوراخ یا دودھ پلاتے وقت بوتل کو اس طرح پکڑنا ہو سکتا ہے جس سے بچے کے پیٹ میں دودھ کے ساتھ ہوا بھی پہنچتی رہتی ہے۔

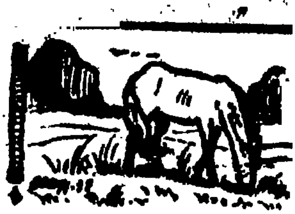
بعض جگہوں پر دودھ چھڑانے میں بہت جلد بازی سے کام لیا جاتا ہے جو بالکل درست نہیں ہے۔ اس سلسلے میں ایسی مائیں جو خود کو بہت جدت پسند بھی سمجھتی ہیں زیادہ قصوروار ہیں۔ وہ بچوں کی تربیت نئے طرز پر کرنے کا دعویٰ کرتی ہیں۔ اچھے صحت مند بچوں کے لیے ساڑھے چار اور پانچ مہینے سے کم عمر میں دودھ کے علاوہ دوسری چیزیں مضر ہوتی ہیں۔

بچے کو جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو دودھ ملنا چاہیے کیونکہ اس میں قوت نمو بہت ہوتی ہے۔ دودھ زیادہ پینے والا بچہ ٹھوس غذا نسبتاً کم کھا سکے گا۔ اس کی وجہ سے والدین کو خواہ مخواہ کی پریشانی ہوتی ہے اور بچے کو زبردستی دوسری غذائیں دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچے کو ضد ہو جاتی ہے اور وہ اور بھی کم غذا کھانے لگتا ہے۔ والدین کو بچوں کی ضروریات کا احساس ہونا چاہیے اور اگر وہ کھانا نہ کھائے تو پریشان نہیں ہونا چاہیے کیونکہ وہ حسب ضرورت ہی کھائے گا۔

بچہ کی عمر ایک ڈیڑھ ماہ کی ہو جائے تو سنترے کا عرق اچھی طرح چھان کر ایک چھوٹے چمچے سے دو چمچے تک دینا چاہیے اور رفتہ رفتہ اس کی مقدار بڑھاتے رہنا چاہیے۔ یہ سلسلہ پانچ سال کی عمر تک جاری رہنا چاہیے۔ تین چار ہفتے کی عمر میں اکثر بچوں کو درد قولنج ہو جاتا ہے۔ عموماً ماں کے دودھ پر رہنے والے بچوں کو یہ شکایت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ درد عموماً شام کے چھ بجے سے رات کے دس بجے تک ہوتا ہے۔ اس میں بچہ بہت زور سے روتا ہے اور ٹانگیں اٹھا لیتا ہے۔ رات میں یہ درد کبھی کبھی بار بار ہوتا ہے اور چند منٹ تک رہتا ہے اور ریاح کے اخراج کے ساتھ عموماً ہی جاتا رہتا ہے۔ عموماً تین ماہ کی عمر کے بعد یہ سلسلہ ختم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاج میں ملینات اور دافع قبض ادویہ دینی چاہییں اور درد کے وقت بچے کو گود میں لے کر بہلانا چاہیے۔ لیکن یہ ضرور خیال رکھا جائے کہ بچے کا دودھ نہ چھڑایا جائے۔



بے وقوف بھیڑیا



(سیدہ طاہرہ صدیقی، ایم۔ اے۔ ایل۔ ٹی)

ایک مرتبہ کا ذکر ہے، ایک بھیڑیا کئی دنوں سے بھوکوں مر رہا تھا۔ اسی حالت میں ایک کسان کے گھر پہنچا۔ اُسے اپنی حالت رو رو کر سنائی اور اس سے التجا کی کہ "خدا کے واسطے مجھ پر رحم کرو اور مجھے کچھ کھانے کو دو، ورنہ میں بھوک سے مرجاؤں گا۔"

کِسان نے پوچھا "تو کیا چیز کھانا پسند کرے گا؟"

"جو کچھ بھی مل جائے۔" بھیڑیے نے جواب دیا۔

کِسان نے سوچ کر کہا، "اچھا، وہ سامنے میدان میں ایک گھوڑی چر رہی، تو کیوں نہیں اسے جاکر کھا جاتا! یہ تو تیرے لیے کوئی مشکل بات نہیں۔"

بھیڑیا یہ سنتے ہی میدان کی طرف بھاگا اور گھوڑی سے سلام و دعا کے بعد کہا، "دیکھ، میں تجھے کھانے آیا ہوں، کیوں کہ کِسان نے مجھے یہی صلاح دی ہے۔"

"تُو کون ہے اور مجھے کیوں کھانا چاہتا ہے؟" گھوڑی نے ذرا تیور چڑھا کر پوچھا۔

"میں بھیڑیا ہوں۔" بھیڑیے نے شان میں آکر جواب دیا۔

"تُو جھوٹ کہتا ہے۔ تُو تو صرف ایک کتّا لگتا ہے۔" گھوڑی نے کہا۔

"میں قسم کھا سکتا ہوں کہ میں بھیڑیا ہوں۔" بھیڑیے نے ذرا زور سے کہا۔

گھوڑی نے کہا، "اچھا، اگر یہ بات ہے تو تُو مجھے کس طرف سے کھانا شروع کرے گا؟"

"میں سر کی طرف سے کھاؤں گا۔" بھیڑیے نے جواب دیا۔

گھوڑی نے طنزیہ مسکراہٹ کے ساتھ کہا، "واقعی تو بہت بھولا ہے۔ اگر تو مجھے دُم سے کھانا شروع کرے تو زیادہ اچھا ہوگا، کیوں کہ میں اس درمیان میں چرتی رہوں گی اور اس عرصے میں اور موٹی ہو جاؤں گی اور تیرا کھانا اور بھی مزے دار ہو جائے گا۔"

بھیڑیے کو یہ بات کچھ معقول معلوم ہوئی اور اس نے گھوڑی کی دم کا لقمہ بنانا چاہا، لیکن گھوڑی نے فوراً ہی بھیڑیے کو اپنی پچھلی ٹانگوں سے دولتی لگائی اور بھاگ کھڑی ہوئی۔ بھیڑیا چوٹ کھاکر بے حال ہوکر گر پڑا۔



ہوش آنے پر اس نے سوچا، واقعی میں بڑا بے وقوف تھا، جو اس کی بات میں آگیا۔ مجھے تو اس کو گلے سے پکڑنا چاہیے تھا۔ وہ پھر کِسان کے پاس گیا اور کچھ کھانے کو مانگا۔ کِسان نے تعجب سے پوچھا "کیا اتنی بڑی گھوڑی تیرے لیے کافی نہ تھی؟" بھیڑیے نے ایک ٹھنڈی سانس بھری اور پوری داستان سنائی۔

"اچھی بات ہے تو اب جاکر اُس مینڈھے کو کھالے، جو پہاڑی کی چوٹی پر چر رہا ہے۔" کِسان نے اُسے سمجھاتے ہوئے کہا۔ بھیڑیا بھاگ کر پہاڑی پر پہنچا۔ اس نے دیکھا کہ واقعی ایک مینڈھا

دوڑا چلا آ رہا تھا۔ اُس کے منہ میں پانی آ گیا۔

"سنو بھئی مینڈھے! مجھے کسان نے کہا ہے کہ میں تمھیں کھا جاؤں" بھیڑیے نے مینڈھے کو سُنایا۔

مینڈھے نے بھی گھوڑی والا سوال دُہرایا اور بھیڑیے نے چالاک بن کر جواب دیا:

"یہ کونسی بڑی بات ہے! میں تم کو سر سے کھاؤں گا"

"سر سے! ارے بے وقوف بھیڑیے! اگر تو مجھے کھانا ہی چاہتا ہے تو تُو جا کر پہاڑی پر کھڑا ہو جا اور اپنا مُنہ کھول لے۔ میں خود ہی اچھل کر تیرے منہ کے اندر آ جاؤں گا" مینڈھے نے کہا۔

بھیڑیے نے ایسا ہی کیا اور مُنہ کھول کر کھڑا ہو گیا۔ مینڈھا بھیڑیے کی طرف دوڑا اور اپنے سینگھوں سے ایسی ٹکر لگائی کہ بھیڑیا پہاڑی سے لڑھک کر نیچے آن پڑا۔

بھیڑیا چوٹ اور بھوک کی شدّت سے گھبرا کر رونے لگا اور دل ہی دل میں کہنے لگا" میں بھی کتنا بے وقوف ہوں۔ کہیں دنیا میں ایسا بھی ہوا ہے کہ کھانا خود ہی منہ میں پہنچ جائے" وہ تھوڑی دیر تک سوچتا رہا۔ آخر وہ پھر کسان کے پاس پہنچا اور روندھی آواز میں پوری کہانی سُنا کر کھانا مانگا۔ کسان اس کی بے وقوفی پر بہت خفا ہوا اور بھیڑیے سے اس نے کہا" اگر واقعی تجھے کھانا کھانا ہے تو عقل سے کام لے۔ سڑک پر ایک بڑھیا کی کچھ روٹیاں گر گئی ہیں، جا، انھیں کھا لے۔ وہ کہیں نہیں بھاگ سکتیں" بھیڑیے نے کسان کے کہنے پر عمل کیا۔ سڑک پر روٹیاں پڑی تھیں۔ وہ اُن کے سامنے بیٹھ گیا اور سوچنے لگا کہ روٹیاں کھا کر پیاس ضرور لگے گی۔ اس لیے بہتر ہے کہ میں پہلے ہی جا کر پانی پی آؤں، اور یہ سوچ کر وہ دریا کے کنارے پانی پینے چلا گیا۔



اس درمیان میں بڑھیا اپنی روٹیاں تلاش کرتی ہوئی اسی جگہ پر پہنچ گئی۔ سڑک پر روٹیاں پڑی دیکھ کر وہ بہت خوش ہوئی اور اُن کو اٹھا کر واپس چلی گئی۔

بھیڑیے نے واپس آ کر دیکھا تو روٹیاں غائب تھیں۔ ایک مرتبہ اس کو پھر اپنی بیوقوفی پر بہت غصّہ آیا۔ دل ہی دل میں بڑبڑانے لگا کہ بھلا کسی نے کسی کو کھانا کھانے سے پہلے پانی پیتے سُنا ہے! ناچار وہ پھر کسان کے پاس گیا اور کھانا مانگنے لگا۔ کسان اُس کی بیوقوفی سے تنگ آ چکا تھا۔ اس نے اس سے کہا کہ جا، گاؤں کے نزدیک ایک جنگلی سور رہتا ہے، اسے کھا لے" بھیڑیا چلا گیا۔

سُور سے بھیڑیے نے اپنا ارادہ ظاہر کر دیا۔ سُور نے تعجب سے کہا" کیا آج کل بھیڑیوں کو کھانے کو نہیں مل رہا ہے! آؤ چلو میرے ساتھ۔ گاؤں کے لوگ چودھری کا چھناؤ کر رہے ہیں، شاید وہ تم ہی کو چن لیں اور تمھیں کھانے پینے کا آرام ہو جائے" سُور نے بھیڑیے کو اپنی پیٹھ پر بٹھا کر گاؤں کا رُخ کیا۔ گاؤں میں پہنچ کر سُور زور زور سے غرّانے لگا۔ غرّانے کی آواز سن کر گاؤں والے ڈنڈے لے کر نکل آئے اور بھیڑیے کو دیکھتے ہی اس کی مرمت شروع کر دی



بھیڑیا کسی طرح جان بچا کر بھاگ کھڑا ہوا۔ راستے میں اس کو ایک درزی ملا جس کے ہاتھ میں لوہے کا گز تھا۔ بھوکا بھیڑیا درزی کی طرف لپکا اور اس سے کہنے لگا" اے درزی میں تجھے کھاؤں گا" درزی خوف سے تھرانے لگا لیکن اس نے فوراً ہی عقل سے کام لیتے ہوئے بھیڑیے سے کہا" تو تو بھیڑیا نہیں لگتا، مجھے پہلے ناپنے دے" یہ کہہ کر اس نے اسی گز سے بھیڑیے کو بے تحاشہ مارنا شروع کر دیا۔ بھیڑیے کسی نہ کسی طرح بھاگ کر اپنی جان بچائی اور کسان کے گھر پہنچ کر ہی دم لیا۔ کسان نے اس کو ہانپتے دیکھ کر ماجرا پوچھا۔ بھیڑیے نے ساری روداد سُنائی۔ کسان نے ماجرا سُن کر کہا" تیری یہی سزا ہے۔ جو عقل اور سمجھ سے کام نہیں لیتے۔ ان کو ایسا ہی وقت دیکھنا پڑتا ہے۔"

کسرت کی ضرورت

زندگی کے لیے جس طرح کھانا پینا ضروری ہی اسی طرح کسرت کے ذریعہ عضلات کی تحریک بھی ضروری ہی۔ آج کل مشین وہی کچھ کر رہی ہی جو عضلات کو کرنا چاہیے تھا اور ایک زمانہ ایسا آئے گا جب روزمرہ کی زندگی میں عضلات کو اتنا بھی دخل نہ رہے گا۔

زندگی کے ہر گوشے میں مشینوں کا استعمال بڑھ رہا ہی اور اس کی وجہ سے فرصت کے اوقات میں بھی اضافہ ہو رہا ہی۔ مگر افسوس کہ ان اوقات کو جسمانی ورزش میں لگانے کی بجائے مزید دماغی کاموں کی طرف مبذول کیا جا رہا ہی۔ جسمانی تندرستی کی خاص غذا یا کسرت کا ایک طرفہ معاملہ نہیں ہی، بلکہ خود زندگی سے متعلق معاملات کا ایک مجموعہ ہی! یہ دماغ، جسم اور روح کی متفقہ کوششوں کا نتیجہ ہوتی ہی۔ اپنے جسم کے مادی کنٹرول کے لیے ہمیں ایک صاف دماغ کی ضرورت ہی اور پُر سکون اور صاف دماغ اُسی وقت ہوتا ہی جب ہمیں اپنے آپ پر مکمل اعتماد ہوتا ہی۔

بہرحال دماغ کتنا بھی صاف ہو عضلاتی نظام کے بغیر جسم کوئی فعل انجام نہیں دے سکتا اور اگر یہ نظام بند ہو جائے تو کوئی حرکت باقی نہ رہے۔ ہمارے جسم کے تیس فی صدی حصے سے زیادہ میں عضلات ہوتے ہیں، البتہ موٹے آدمیوں میں یہ تناسب کچھ کم ہوتا ہی ہمارے بیس فی صدی عضلات کا فعل ہماری مرضی پر منحصر ہوتا ہی اور ان کا مقصد کام اور کسرت ہی۔ اگر عضلات کا یہ حصہ پوری طرح کام نہیں کرے گا تو ہمارے جسم کے باقی حصے میں نقص پیدا ہو جائے گا۔

عضلات کے سکڑنے سے کسرت پیدا ہوتی ہی۔ ہمارے جسم پر جو گوشت ہوتا ہی، وہ کئی سو عضلات کا مجموعہ ہوتا ہی۔ ان عضلات کے ذریعہ ایک سو سے زیادہ جوڑ حرکت کرتے ہیں۔ تقریباً ڈیڑھ سو عضلات تو چلتے وقت ہمیں سیدھا رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر ان سب عضلات کو درست حالت میں رکھنا ہی تو باقاعدہ کسرت ضروری ہی۔

عضلات کا کام سکڑنا ہی۔ ان کے اسی فعل کی وجہ سے حرکت اور حرارت پیدا ہوتی ہی۔ اسی وجہ سے سردی میں آدمی کانپنے لگتا ہی اور جسمانی محنت کے وقت پسینہ میں شرابور ہو جاتا ہی۔ اگرچہ عضلات جذبات سے بھی متاثر ہوتے ہیں، لیکن زیادہ تر ہماری قوت ارادی ہی کے سہارے اپنا فعل انجام دیتے ہیں۔ اسی وجہ سے یہ ظاہر ہوتا ہی کہ صحت مند جسم کے لیے صاف دماغ کی کتنی ضرورت ہی۔ عضلات اور اعصابی نظام ایک ہی جسم سے تعلق رکھتے ہیں اور ایک دوسرے سے بھی بہت زیادہ متعلق ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہی کہ عضلاتی ورزش کی وجہ سے، جس میں ہمیں اپنے رضا کار عضلات سے زیادہ کام لینا پڑتا ہی، ہمارا جذباتی حصہ بھی ایک مرکز پر قائم رہتا ہی اگر یہ کسرت کافی کی جائے تو اعصابی خرابی کا امکان باقی نہیں رہتا۔

ڈاکٹر اس بات پر متفق ہیں کہ جسمانی کسرت، جیسے اپنے ہاتھ سے کام کرنا، بہترین قسم کی دوا ہوتی ہی۔ جب بھی مریض محنت خصوصاً تعمیری قسم کی محنت کے قابل ہو جاتا ہی، اسی وقت دماغی اور جسمانی دونوں قسم کی صحت بہتر ہو جاتی ہی۔ زمانہ حال میں کام کے ذریعہ علاج کی دریافت ہوئی ہی۔ اگر آدمی سے جسمانی محنت لے لی جائے تو اُس کو اپنا ہی خیال رہ جائے گا۔ اور اس کی کثرت جسم، دماغ اور روح کو گھن لگا دیتی ہی۔ اس کے بجائے اگر کسرت کی جائے تو ایک خوش گوار تبدیلی محسوس ہوتی ہی۔ جسمانی کام کی ضرورت سے زیادہ کمی سے بے زاری، بلکہ بعض اوقات مالیخولیا تک کی نوبت آجاتی ہی جسم سے کم اور دماغ سے زیادہ کام لینے کے نتیجہ میں بدخوابی جیسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں، لیکن اس کے برعکس جسمانی کسرت سے زندگی پُر مسرت معلوم ہوتی ہی۔ کھانے، پینے، سونے، بلکہ جینے کا لطف آجاتا ہی۔ جالینوس کا قول ہی کہ "کسرت قدرت کی بہترین دوا ہی جو انسانی زندگی کے لیے نہایت ضروری ہی"۔

جو لوگ کارآمد محنت کرتے ہیں، درحقیقت انھیں کسی جمناسٹک کی ضرورت نہیں۔ کھلی ہوا میں محنت گھر کے اندر کی محنت سے دس گنا زیادہ مفید ہوتی ہی۔ کسان اور مکینک دونوں جسمانی محنت کرتے ہیں لیکن زیادہ صحت مند کسان ہی ہوتا ہی۔ جسم کی ضرورت کے لیے قدرتی ہوا اور دھوپ لازمی حیثیت رکھتی ہی۔ ایک کسان کے جسم کا

وہ تمام حرکات ہوتی ہیں، جن کو جمنازیم میں کیا جاسکتا ہے، اس لیے گھر اور کارخانے میں کام کرنے والوں کو کچھ باہر کی کسرت ضرور کرنی چاہیے

چہل قدمی سے بہتر کوئی کسرت نہیں ہوتی۔ اس سے دورانِ خون ٹھیک ہوتا ہے اور جسم کے تمام اعضا اپنا اپنا کام کرتے ہیں۔ قدرت کا یہ اٹل اصول ہے کہ کسرت سے عضلات اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ لیکن اگر ان کو کام میں نہ لایا جائے تو ان میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ کسرت سے دورانِ خون بڑھ جاتا ہے، دل کی دھڑکن میں تیزی پیدا ہو جاتی ہے اور پھیپھڑے زیادہ پھیلتے ہیں، جس کی وجہ سے جسم میں آکسیجن کی زیادہ مقدار پہنچتی ہے۔ بچے اگر خوب ورزش نہ کریں تو بڑھ نہیں سکتے، لیکن بڑے ہو کر ہم سمجھ لیتے ہیں کہ جتنا بڑھنا تھا، بڑھ چکے اب اپنی جگہ قائم رہیں گے۔ اس سے ہمارے جسم کمزور اور ناکارہ ہو جاتے ہیں۔

اگر بڑھوتری کے لیے ورزش ضروری تھی تو ہماری صحت قائم رکھنے کے لیے بھی یہ ضروری ہے۔ جسمانی ورزش کو نظر انداز کرنے سے جسم کے فعل پر بُرا اثر پڑتا ہے، مثلاً اگر ایک شخص مسلسل آرام طلبی کی زندگی گزارے تو ہر سال اس کے جسم کے جوڑ سخت ہوتے رہیں گے۔ چنانچہ ادھیڑ عمر کے لوگوں کے کمر ریڑھ اور ٹانگوں کے جوڑ اچھی طرح کام نہیں کرتے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ریڑھ کی ہڈی سخت ہوتی جاتی ہے، کیوں کہ حرکت اور ورزش نہیں کی جاتی۔ دردِ کمر ریڑھ کے زیریں حصّہ کا مرض ہے لیکن اگر یہ حصّۂ جسم باقاعدہ ورزش کا عادی ہو تو اس مرض کا نام سننے میں نہ آئے۔ کمر کے دوسرے حصّوں کو قائم رکھنے والے عضلات ورزش کی کمی کے باعث تھک جاتے ہیں، جس کے نتیجہ میں کاندھے جھک جاتے ہیں اور کمر دُہری ہو جاتی ہے۔

ان سب کے علاوہ جوں جوں ورزش میں کمی ہوتی ہے، مٹاپا بڑھتا ہے، چربی کے اضافے سے سانس لینا دوبھر ہو جاتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم میں آکسیجن کم داخل ہوتی ہے اور وہ کمزور ہو جاتا ہے۔ کھانسی، نزلہ، برونکائیٹس جیسے امراض دبوچ لیتے ہیں۔ صحت کے لیے کھل کر سانس لینا ضروری ہے اور جسمانی ورزشوں میں سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ یاد رکھیے کہ جسم کا جو حصّہ کسرت نہیں کرتا یا کام نہیں کرتا، قانونِ قدرت کے مطابق بے کار ہو کر رہ جاتا ہے۔



کھلونے بنانا

ایس - ایم عشرت علی - برنی

لکڑی کے بُرادے کے کھلونے

لکڑی کا برادہ باریک چھلنی سے چھان کر سوڈا سلیکیٹ ملا کر سخت گوندھ لیں اور لکڑی، مٹی یا پیتل کے دو طرفہ سانچوں میں دبا کر مختلف کھلونے گھوڑا، بیل، اونٹ، شیر وغیرہ بنالیں۔ کھلونے بنانے کے سانچے ہر بڑے شہر میں آج کل عام طور سے ملتے ہیں یا اپنا خیال بتا کر کمہار، لکڑی کا کام کرنے والے یا پیتل وغیرہ کے انگریور سے بنوائے جاسکتے ہیں۔ کھلونے سوکھ جانے پر ان کو خوب صورت رنگوں سے پینٹ کریں (عمارتی رنگ روغن یعنی پینٹ کلر سے) آنکھ، ناک، دم وغیرہ برش سے بنالیں۔ نہایت خوب صورت ہلکے اور بہت سستے کھلونے تیار ہوں گے بجائے سوڈا سلیکیٹ کو گوند یا سریش کا لعاب اور چاولوں کی پیچ (مانڈ) وغیرہ بھی استعمال کی جاسکتی ہے اگر بہت مضبوط اور واٹر پروف کھلونے بنانے ہوں تو گاڑھا فرنچ پالش یا وارنش سے برادہ گوندھ کر کھلونے بنا کر سکھالیں اور حسب سابق رنگ روغن کرلیں۔

ہاتھی دانت کی مانند سفید کھلونے

سوپ اسٹون دو حصہ، کے اولین (کھریا مٹی سفید) ایک حصہ کو ملا کر سوڈا سلیکیٹ سے گوندھ کر کھلونے بنالیں یا فرنچ پالش یا وارنش سے گوندھ کر کھلونے بنالیں۔ ہاتھی دانت کی مانند کھلونے معلوم ہوں گے ان پر رنگ روغن کی ضرورت نہیں۔

سنگ مرمر کی مانند سفید اور سخت کھلونے بنانا۔

بیرٹس ($BaSO_4$) یا سنگ مرمر کا چورا باریک پسا ہوا یا سفید سُرمہ یا اور کوئی سفید پتھر کا سفوف آٹھ حصہ میں دو حصہ زنک آکسائیڈ یا لیڈ آکسائیڈ ملا کر سوڈیم سلیکیٹ سے گوندھ کر کھلونے بنائیں۔ ان پر بھی رنگ روغن کرنے کی ضرورت نہیں۔ بالکل سفید سنگ مرمر کے تراشے ہوئے کھلونے معلوم ہوں گے۔ لیڈروں، دیوی دیوتاؤں کے مجسمے بنا کر ان سے کافی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے اور یہ کافی گراں قیمت پر فروخت ہوتے ہیں۔

نہایت آسان گھریلو صنعت ہے جو چند روپے سے شروع کی جاسکتی ہے اور کافی نفع بخش روزگار ہے۔ سانچوں کو ہر مرتبہ ویسلین سے چکنا کرلیں۔

پلاسٹر آف پیرس کی اشیاء بنانا

کھلونے اور بچہ پلیٹ بنانا

اگر کھلونے بنانے ہوں تو لکڑی کے سانچے (جس میں دیوالی کے موقع پر کھانڈ کے کھلونے بنتے ہیں) لے کر وائٹ آئل یا ویسلین سے چکنا کرلیں اور پلاسٹر کو پانی میں گاڑھا گاڑھا گھول کر سانچوں میں بھر دیں۔ چند منٹ کے بعد مسالہ جم جائے گا۔ سانچے کھول کر کھلونے نکال لیں مگر پانی میں تھوڑی سی پھٹکری گھول کر پلاسٹر گھولا جائے تو جلد سیٹ ہو جاتا ہے یعنی جلد جم جاتا ہے اور مضبوطی بھی بڑھ جاتی ہے۔

اگر بچہ پلیٹ بنانا ہو تو رنگین و خوب صورت چھپی ہوئی تصاویر یا دیدہ زیب طغرے وغیرہ اور ان کے سائز کی مناسبت سے ٹین یا پیتل وغیرہ کی چادر کی پلیٹیں یا شیشے وغیرہ جو زیادہ گہری نہ ہوں لے کر اچھی طرح صاف اور سطح کو چکنا کرلیں اس کے بعد تصویر کو چھپی ہوئی طرف سے پانی سے گیلا کر کے پلیٹ وغیرہ کے بیچ میں اس طرح چپکا دیں کہ شکن وغیرہ نہ رہے۔ اب پلاسٹر آف پیرس کو پانی میں گاڑھا گاڑھا گھول کر پلیٹ پر ڈال دیں۔ چند منٹ بعد جب جم جائے تو آہستہ سے تھپکی دے کر یا معمولی سا دباؤ دے کر الٹا کر کے پلیٹ نکال لیں تصویر پلیٹ پر چھپ جائے گی اگر چھپے ہوئے نقش دکھائی دیں گے تو وہ بھی پلاسٹر کی پلیٹ پر ابھر آئیں گے۔ پلیٹ نکالنے میں ذرا مشق اور ہوشیاری کی ضرورت ہے ورنہ اکثر پلیٹ ٹوٹ جاتی ہے چند مرتبہ کی مشق سے یہ کام آسان ہو جاتا ہے۔

اوسطاً ایک چھ انچ لمبی اور ۵ انچ چوڑی بچہ پلیٹ آسانی سے تین چار آنے میں فروخت ہو جاتی ہے۔

تسبیح اور مالا کے دانے اور بٹن وغیرہ بنانا

مصنوعی مونگے کے دانے بنانا۔

چپڑا لاکھ، فوری شنگرف یا ورمیلین (Vermelin) عمدہ قسم یا سندور سُرخ لاکھ کو گلا کر اس میں ورمیلین ملا کر اچھی طرح آمیز کر کے گرم گرم گرشت بنا کر کھانڈ کی مٹھائی چُننے والی بنانے کی دستی مشین کے ذریعہ (جس میں دانوں کے سائز کے بیلن فٹ کیے ہوئے ہوں) اس مسالے کے دانے بنالیں اور گرم تار یا سوئی کے ذریعہ سوراخ بنالیں اگر مشین نہ ہو تو دانوں کے سائز کے ٹکڑے جو گرم ہوں لوہے کی دو چکنی پلیٹوں کے درمیان گھما کر گول دانے بنائے جاسکتے ہیں۔ بعد میں سوراخ کرلیں یہ دانے دیکھنے میں بالکل مونگے کے معلوم ہوں گے ان دانوں سے تسبیحیں، مالائیں اور نیکلس وغیرہ بنائے جاسکتے ہیں۔ مختلف سائز کے دانے بنا کر بُندے، نیکلس، لاکٹ اور ہار وغیرہ بہت سی اشیاء بنائی جاسکتی ہیں۔ اگر ورمیلین یا شنگرف کے بجائے اور کوئی معدنی رنگ (عمارتی رنگ روغن میں کام آنے والے رنگ) ملائیں گے تو اسی رنگ کے دانے تیار ہوں گے۔ مثلاً پیوڑی سے زرد، ہرمچی سے کتھئی، پرشین بلو سے نیلے اور کاجل سے کالے وغیرہ وغیرہ۔ اگر ہاتھی دانت کی مانند سفید دانے بنانے ہوں تو بجائے دیگر رنگوں کے لیتھو آکسائیڈ، زنک آکسائیڈ، میگنیشیم کاربونیٹ اور بیریٹس وغیرہ میں سے کوئی ایک یا دو تین ملا کر سفید ہاتھی دانت کی طرح دانے بنا سکتے ہیں اس سے آپ سانچوں کے ذریعہ ساڑھی کے بروچ، کوٹ کے پھول، کوٹ اور سوئٹروں کے لیے نئے نئے ڈیزائن کے بٹن، قمیصوں کے بٹن اور سیکڑوں چیزیں بنا سکتے ہیں۔

ادبیات

اُلٹی گنتی

(کوثر چاندپوری)

اس کی کنپٹیوں پر کالے بالوں میں سے سفید بال یوں جھانکنے لگے تھے، جیسے گہرے سبز رنگ کی پتیوں کے جھرمٹ میں چنبیلی کی ادھ کھلی کلیاں مسکرانے لگتی ہیں۔ قریب کی نگاہ بھی کمزور ہو گئی تھی اور پڑھتے وقت وہ عینک لگانے لگا تھا، حالانکہ عینک اور مصنوعی دانتوں سے ہمیشہ وہ نفرت کرتا رہا تھا، پھر بھی لگانے پر مجبور تھا۔ اِدھر دانتوں میں کئی مرتبہ درد ہو چکا تھا، جس کی وجہ سے گال پر سوجن بھی آ گئی تھی۔ سوجن اتری تو دانت ہلتے محسوس ہوئے، اور اُس کے تصور میں چینی ڈینٹسٹ کا چہرہ اُبھر آیا، جس کی دکان پر بہت بڑا بورڈ لگا ہوا تھا اور اُس پر نیچے اوپر کے دانتوں کی تصویر بنی تھی اور چینی دندان ساز کو اکثر اس نے کسی مریض کے کھلے ہوئے منہ میں جبڑوں پر انگوٹھے جمائے دیکھا تھا۔ مصنوعی بتیسی کا منہ میں لگانا چاہے بہت بُرا نہ ہو، لیکن یہ منظر نہایت گھناؤنا تھا اور وہ کبھی اس مرحلے سے گزرنا نہ چاہتا تھا، پھر بھی جسم میں جو تبدیلیاں ہو رہی تھیں، اُن سے وہ اندازہ لگا رہا تھا کہ زندگی کی شام قریب آ رہی ہے، دھیرے دھیرے عمر کا سورج ڈھل رہا ہے اور کسی دن وہ پچھم کے کالے سمندر میں ڈوب جائے گا۔ سورج ڈوبنے کا یہ بھیانک خیال اس کے شعور میں ایک ہنگامہ بپا کر دیتا۔ اس کے تصورات میں طوفان سا آ جاتا جیسے کسی سمندر میں جوار بھاٹا آ گیا ہو۔ "ایسا نہیں ہو سکتا، کبھی نہیں ہو سکتا۔" وہ فیصلہ کن انداز میں کہتا، "میں ڈاکٹر ہوں۔ اوروں کے لیے موت سے لڑتا ہوں تو اپنے لیے بڑھاپے سے ضرور لڑوں گا۔ اسے شکست دوں گا۔ ایسی شکست کہ پھر کبھی وہ میرے یا میرے دوسرے بھائیوں کے سامنے سر نہیں اٹھا سکے گا۔ انسان کیا نہیں کر سکتا۔ سائنس کی دسترس سے کوئی چیز باہر نہیں۔ میں بڑھاپے کی کلائی مروڑ دوں گا۔ میری عمر کا آفتاب نہیں ڈھل سکے گا۔ میں موت اور بڑھاپے سے ساتھ ساتھ جنگ کروں گا۔ اس طرح میری عمر کا آفتاب ہمیشہ نصف النہار پر چمکتا رہے گا۔" آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اس نے اپنا چہرہ دیکھا۔ گالوں پر کہیں کہیں جھریاں پڑ گئی تھیں، اُن کی چمک اور سرخی میں بھی کافی کمی ہو گئی تھی۔ وہ چمن میں خزاں کے آنے کا اعلان کر رہے تھے۔ وہ تن کر کھڑا ہو گیا اور داہنا ہاتھ بلند کر کے اس کی انگشتِ شہادت کو کھڑا کیا۔ پھر زور سے کہا: "بڑھاپا نہیں آئے گا۔ جوانی کا آفتاب غروب نہیں ہوگا۔ بال سفید نہیں ہوں گے اور رخساروں کی جھریاں مٹ جائیں گی، بالکل اسی طرح جیسے کپڑے کی شکنیں استری کرنے کے بعد غائب ہو جاتی ہیں۔ یہ سب انسان کی ہار کی علامتیں ہیں اور سائنس کی ترقی کے اس دور میں انسان کو شکست نہیں ہو سکتی۔ وہ سربلند اور جواں رہے گا اور قدرتی عناصر کی چیرہ دستیوں کا مقابلہ کرے گا۔" اتنا کہہ کر وہ آئینے کے سامنے سے ہٹ گیا اور اپنے اسٹڈی روم میں آرام کرسی پر لیٹ کر مطالعہ کرنے لگا۔ کتابوں کی الماری کھلی ہوئی تھی اور اُن کی خوبصورت جلدوں پر سنہری حروف میں اُن کے نام لکھے ہوئے تھے۔

گرے'ز اناٹمی — پریکٹس آف سرجری — پرنسپل آف میڈیسن — اے ہسٹری آف میڈیسن — ہینڈ بک آف فزیالوجی اینڈ بایو کیمسٹری — ہیلتھ اینڈ ہائجین — دیر تک وہ کتابیں دیکھتا رہا۔ یہ بات پہلے سے وہ جانتا تھا کہ کھانے پینے، رہنے سہنے اور ایسی ہی دوسری باتوں کو حفظانِ صحت کے مطابق بنا لینے سے عمر بڑھ سکتی ہے، مگر سوال محض عمر بڑھانے کا نہیں تھا، بلکہ مسئلہ تھا جوانی کی رعنائیوں کو دائمی بنانے کا۔ اس نے ایک انگڑائی لی اور پھر ایسا محسوس کرنے لگا، جیسے اعصاب تھک گئے ہوں اور دماغ سوتا جا رہا ہو۔ کافی کی ضرورت ہے، اس نے سوچا۔ اس کی ایک ہی پیالی جسم میں چستی اور ذہن میں روانی پیدا کرنے کے بعد اس کے بدن میں کام کرنے کی نئی امنگ بیدار کیا کرتی تھی۔ اس نے گھنٹی بجائی اور فوراً ہی کالے رنگ کی ایک نوجوان ملازمہ نے جو بالکل سفید کپڑے پہنے ہوئے تھی، اسٹڈی روم کے دروازے پر ٹھہر کر پردہ کو اٹھا کر اندر جھانکتے ہوئے کہا۔ "کافی چاہیے ڈاکٹر؟ سویرے سے آپ نے صرف ایک ہی پیالی پی ہے۔" ڈاکٹر نے اس کی طرف دیکھا۔ یہ مدراس کی رہنے والی ایک فربہ اندام عورت تھی۔ اس کا رنگ بہت زیادہ کالا تھا اور جب سفید لباس میں وہ سامنے آ جایا کرتی تھی تو ایسا محسوس ہوا کرتا تھا جیسے سفید بادلوں کے درمیان کالی گھٹا کا کوئی ٹکڑا پھنس کر رہ گیا ہو اور اگر موٹے ہونٹوں کے پیچھے سفید دانت بھی جھلک جاتے تو بجلی کے چمک جانے کا گمان ہوتا۔ اس وقت ڈاکٹر نے اسے اور ہی زاویے سے دیکھا۔ بھرا ہوا چہرہ جس پر جھری کا نام تک نہ تھا، چمکتی ہوئی پیشانی، رنگ میں آبنوس کی سی ایک قدرتی دمک، بال بھونرے کی مانند کالے اور ناگ کی طرح لمبے۔ اس کے چہرے پر شباب کی ایک بہار مسکرا رہی تھی۔ یہ سب کیا ہے؟ ایک لمحہ خاموش رہ کر اس نے سوچا: جوانی، شباب اور اس کی بہی ہوئی طاقت، پھر میں بھی اپنی جوانی کے بہتے ہوئے دریا کو روک لوں گا۔ کنپٹیوں کے سفید بالوں کو اکھاڑ کر پھینک دوں گا اور میرے رخساروں پر جھریاں باقی نہیں رہیں گی۔ اس کے بعد وہ پھر ملازمہ کی طرف متوجہ ہوا۔

"ہاں میں کافی پینا چاہتا ہوں۔"

ملازمہ چلی گئی اور پانچ منٹ بعد ہی ٹرے میں کافی لے آئی۔ ڈاکٹر نے کافی پینی شروع کر دی۔ ملازمہ ایک طرف کھڑی اس کی گہری مصروفیات اور دماغی الجھن کا اندازہ لگاتی رہی۔ اُسے ہمیشہ اس کے انہماک پر رحم آیا تھا لیکن آج وہ بہت زیادہ ترس کھا رہی تھی۔

اُس کا جی چاہ رہا تھا کہ وہ ڈاکٹر کا ہاتھ پکڑ کر اسٹڈی روم سے باہر کھینچ لے جائے۔ کہا کہ آمارِ محنت نے اُسے کہیں کا نہ رکھا تھا۔ اُس کے ساتھی اب تک جوان معلوم ہوتے تھے اور خود پیٹر ڈاکٹر کی کنپٹی پر سفید بال جھلک رہے تھے۔

"مسز کھانڈے! ذرا ڈاکٹر ودھانی سے فون پر کہہ دو کہ ڈاکٹر آپ سے ملنا چاہتے ہیں۔"

"میں نمبر بھول رہی ہوں اُن کا۔"

"میں بتاتا ہوں۔ اوہ، ساری! مجھے بھی یاد نہیں آ رہا۔" اُس نے پیشانی پر ہاتھ مار کر بڑی بے چارگی کے ساتھ کہا، جیسے بڑھاپے نے اُس کی رگ رگ کو مضمحل اور بے کار کر دیا ہو۔ "میری میز پر ڈائرکٹری پڑی ہوگی۔ اس میں نیشنل فاؤنڈیشن کا نمبر آسانی سے مل جائے گا۔"

مسز کھانڈے تیزی سے کر چلی گئی اور ڈاکٹر پھر مطالعہ میں مصروف ہو گیا۔ پندرہ منٹ گزرنے سے پہلے ہی اُس نے ڈاکٹر ودھانی کے آنے کی اطلاع کی اور ڈاکٹر نے دروازے تک آ کر اُس کا خیر مقدم کیا۔ "ہیلو ڈاکٹر!" "ہاؤ ڈو یو ڈو!" ڈاکٹر ودھانی اور اُس کے دوست نے شیک ہینڈ کرتے ہوئے ایک زبان ہو کر کہا۔

نصف گھنٹہ تک دونوں ڈاکٹروں میں بات چیت ہوتی رہی۔ یورپ اور ہندستان کی جڑی بوٹیوں میں بڑھاپے کو پیچھے دھکیلنے کی طاقت ہے، اُن پر بحث ہوتی رہی۔ اُن کے نقصانات کو دور کرنے اور اُن کی طاقت بڑھانے پر بھی تبادلۂ خیال ہوا۔ کچلہ، بھلانواں، بچھناگ، سنکھیا اور ایسی ہی دوسری خطرناک معدنی اور نباتاتی چیزوں سے انجکشن تیار کرنے اور کم خوراک مرکبات بنانے کے عنوان پر بھی مشورہ کیا گیا۔ ڈاکٹر ودھانی کا خیال تھا کہ بڑھاپا کوئی ناقابلِ شکست چیز نہیں۔ بعض گلٹیوں کی قوت میں اضافہ کر کے بڑھاپے کو شکست دی جا سکتی ہے اور عمر بھی بڑھائی جا سکتی ہے۔ ڈاکٹر ودھانی عرصے سے ایسی دوائیں بنانے کی فکر میں تھا، جو اس مقصد کے لیے یقینی طور پر کارآمد ہو سکیں۔ دنیا اور دوسرے مشہور طبی اداروں سے بھی اُس نے رابطہ پیدا کر لیا تھا، جس سے کام میں کافی سہولت پیدا ہو گئی تھی۔ چلتے وقت ڈاکٹر ودھانی نے اپنے دوست ڈاکٹر چھوگانی کی کنپٹی کے سفید بالوں کی طرف اُنگلی اُٹھاتے ہوئے کہا۔

"مجھے پورا بھروسہ ہے کہ ہمارے پرچم کی یہ برف پگھل جائے گی۔"

"اور دوسری چوٹی پر جمنے نہ پائے گی۔" چھوگانی نے اپنے دوست ودھانی کو ہنستے ہوئے جواب دیا۔ اس کی نگاہیں ودھانی کی کنپٹی پر جمی ہوئی تھیں جس پر گہرے سیاہ رنگ کے بال تھے اور پھر ودھانی کے رخسار اُس کی نگاہوں کا مرکز بن گئے۔ کبھی اس کا چہرہ بھی ایسا ہی پُر گوشت تھا۔ اس پر سرخی تھی، چمک اور تازگی تھی، لیکن اب؟ وہ اداس ہو گیا اور آنکھوں میں نمی سی جھلک آئی۔ ودھانی ہاتھ ملا کر جا چکا تھا اور وہ اسی جگہ کھڑا سوچ رہا تھا۔ کبھی میرا چہرہ بھی ایسا ہی پُر گوشت تھا۔

پورے ایک سال تک ودھانی کی لیبارٹری میں تجربات کیے جاتے رہے۔ مشہور ڈاکٹر وارونان کے نظریات کی روشنی میں مختلف گلٹیوں کے خلاصے بنائے گئے، ہمالیہ کی چوٹیوں اور تبت کی وادیوں سے اَن گنت بوٹیاں منگائی گئیں اور جہاں تک بیماری کے علاقوں میں رہنے والے گونڈ اور بھیلوں کے علاوہ ان لوگوں کی خوراک کے بارے میں معلومات حاصل کی گئیں جن میں تجربہ کار نرسوں نے یورپ اور مشرقِ وسطیٰ کے تجربوں کا تجزیہ درج کیا تھا۔ آخر ایک سال بیتتے ہی ودھانی نے اپنے دوست چھوگانی کو اطلاع دی۔

"میں آپ کو بدھائی دیتا ہوں کہ بڑھاپے کا توڑ معلوم کر لیا گیا۔"

"سچ!" چھوگانی نے ریسیور کان سے لگائے لگائے کھانستے ہوئے پوچھا۔ اس کا چہرہ فرطِ مسرت سے چمک اٹھا تھا۔

"بالکل سچ! میں نے ایک سیّال تیار کیا ہے۔ اس کی ساٹھ خوراکیں ہی بڑھاپے پر فتح حاصل کرنے کے لیے کافی ہیں۔ ایک مہینے کے اندر بدن کی تمام گھسی ہوئی گلٹیاں از سرِ نو جوان ہو جائیں گی اور بال سیاہ ہو جائیں گے۔ دوسرے مہینے جھریاں مٹنے لگیں گی اور ساٹھویں خوراک آدمی کو بالکل نوجوان بنا دے گی، لیکن... !"

"آگے آپ کیا کہنا چاہتے ہیں، مسٹر ودھانی! ذرا جلدی کیجیے۔"

"احتیاط کی ضرورت ہوگی اُس کے دوران استعمال میں، اور ابھی میں بہت تھوڑی مقدار میں یہ سیّال بنا سکا ہوں، صرف ساٹھ خوراک، ایک ہی آدمی کو جوان بنایا جا سکے گا۔ کہیے، آپ خود استعمال کریں گے یا شریمتی جی؟"

"ابھی تو میں اپنے اوپر تجربہ کروں گا اور احتیاط کیا ہوگی؟ آپ جانتے ہیں میری زندگی ویسے ہی اصول اور احتیاط کے بندھنوں میں جکڑی ہوئی ہے۔"

"کچھ اور پابندیاں بھی آپ کو اپنے اوپر عائد کرنا ہوں گی۔"

"وہ کیا؟"

"کوئی عورت قریب نہ پھٹکنے پائے گی۔ دو مہینے تک آپ اپنی وائف سے بھی بات نہ کر سکیں گے۔"

"میں تیار ہوں۔"

"دوبارہ اس دوا کا بنانا دشوار ہوگا کیوں کہ فارمولا کچھ گڑبڑ ہو گیا ہے۔ بعض چیزیں ریکارڈ نہیں کی جا سکیں۔"

"پھر جو سیّال تیار ہو چکا ہے، وہ میرے لیے محفوظ کر لیا جائے۔"

"میں چاہتا تھا کہ پہلے اپنی ماتا پر اسے استعمال کرتا۔"

"ماتا پر؟" چھوگانی نے گھبرا کر سوال کیا، "ماتا کو تو بوڑھا ہونا ہی چاہیے، پھر آپ کے پتا جی کا سورگ باش ہو چکا ہے۔" ودھانی اُن پڑھی دوا میرے لیے رکھ دی جائے۔

"پھر کل سے آپ تیار ہو جائیے۔"

"میں ابھی آ رہا ہوں۔ وہیں بات کروں گا۔"

ایک گھنٹے بعد چھوگانی ڈاکٹر ودھانی کی لیبارٹری سے نکلا تو سیال کا ٹیوب اس کی جیب میں تھا۔ وہ بہت خوش تھا اور کئی بار زرد رنگ کے اس ٹیوب کو دیکھ چکا تھا جس میں اس کی جوانی کا حُسن جھلک رہا تھا اور شباب کی آرزوؤں کے پھول مسکراتے محسوس ہو رہے تھے۔ چھوگانی سوچ رہا تھا کہ دو مہینے کے بعد وہ ایک نئی زندگی کا آغاز کرے گا۔ اس کے جسم میں جوانی کی طاقت ہوگی اور دل و دماغ میں کام کرنے کی ایک نئی اُمنگ ہوگی۔ کوئی چیز بھی اس کی زندگی کے اس دوسرے سفر کو نہ روک سکے گی۔ نہ اس کی بیوی، نہ بیٹا، نہ کوئی اور ..... لیکن — لیکن اُسے رہ رہ کر بیوی کا خیال آیا۔ وہ تو بدستور بڑھاپے کی طرف بڑھتی رہے گی۔ کوئی ہرج نہیں، وہ اپنا سفر پورا کرچکی ہے، اپنی منزل پر پہنچ چکی ہے۔ اس کا جوان بیٹا تنوانی ہی اس کی منزل ہے، اُسے میں زندگی کے اسی مرحلہ پر چھوڑ دوں گا۔

گھر آتے ہی چھوگانی نے مسز کھانڈے کو نوکری سے الگ کر دیا اور بیوی سے بھی کہہ دیا کہ تھوڑے دنوں کے لیے وہ اپنے بیٹے کے پاس چلی جائے۔ میں تنہا رہنا چاہتا ہوں۔ دوا کا استعمال شروع ہوگا۔ ودھانی روزانہ اپنے دوست کا طبّی معائنہ کرتا رہا، وہ بغور اس کے بدن کی کیفیت اور ان کے افعال کی جانچ کر رہا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ تقریباً تمام گلٹیاں جوان ہو رہی ہیں اور ان کی قوتِ کارکردگی بڑھتی جا رہی ہے۔ ایک مہینے کے اندر ہی چھوگانی کی کنپٹیوں کے بال سیاہ ہوگئے اور رخساروں کی جھرّیاں تیزی سے مٹنا شروع ہوگئیں۔ چہرہ پر خون جھلکنے لگا۔ وہ بہت خوش تھا اور دن میں کئی بار ودھانی سے کہتا تھا۔

" ودھانی! تم دنیا کے سب سے بڑے فاتح ہو۔ سکندر، چنگیز خاں، تیمور اور نپولین سب تم سے چھوٹے تھے اور تین سنگھ بھی۔ تین سنگھ نے ماؤنٹ ایورسٹ کو سر کیا اور تم نے بڑھاپے کی کلائی مروڑ کر آسمان کو روند ڈالا ہے۔ اب کوئی چاند کو بھی فتح کرلے تو تم سے بڑا نہیں ہوسکتا۔"

"شکریہ!" ودھانی بہت مختصر جواب دیتا۔ چھوگانی اتنا خوش تھا کہ اُس نے اپنی بیوی کے انتقال کی خبر کو بھی زیادہ اہمیت نہیں دی۔ ممکن تھا کہ وہ نئی زندگی کے کسی مرحلہ پہ اُسے ٹوک دیتی۔ اُس کی موت نے چھوگانی کے راستہ سے بہت بڑی چٹان دور کر دی تھی۔

ودھانی نے ایک ملاقات میں اُسے بتایا کہ اس ایجاد پر تنہا وہی مبارک باد کا مستحق نہیں ہے۔ وہ سائنس داں بھی برابر میں شریک ہیں جنھوں نے بعض اہم ذرّات کو خاص طریقے سے حل کرکے اس سیال میں شامل کرنے کا مشورہ دیا۔ اس کی تیاری کے بارے میں اور بہت سی تفصیلات بھی اس نے بتائیں اور بعض دیسی بوٹیوں کی بہت زیادہ تعریف کی۔ وہ دو بلو اُسے بنانے کی کوشش میں لگا ہوا تھا۔

دو مہینے بالکل خیریت سے گزر گئے اور چھوگانی جوان ہوگیا۔ مہینوں اخبارات میں اس کی تصاویر چھپتی رہیں اور ڈاکٹر ودھانی کے لیے نوبل پرائز کی سفارشیں کی گئیں۔ پھر آہستہ آہستہ وقت کا تیز دھارا آگے بڑھتا گیا اور چھوگانی کے ساتھ لوگ ودھانی کو بھولتے گئے۔

کافی عرصہ بعد ایک بلڈنگ میں بہت سے لوگ جمع تھے۔ وہاں کوئی بہت بڑا جشن ہو رہا تھا۔ تحقیق سے پتہ چلا کہ شہر کے مشہور ڈاکٹر چھوگانی کی شادی ہو رہی ہے۔ پھر ایک بوڑھی کھوسٹ عورت بھی ایک طرف کھڑی ہوئی تھی۔ اس کے دانت ٹوٹ چکے تھے۔ سر کے بال روئی کے گالے کی مانند سفید تھے۔ رخساروں پر ان گنت جھرّیاں تھیں۔ آنکھوں پر بہت موٹے آئینوں کا چشمہ لگا ہوا تھا۔ وہ جھک جھک کر ڈاکٹر چھوگانی کو دیکھنے کی کوشش کر رہی تھی اور جب اس نے اچھی طرح چھوگانی کو دیکھ لیا تو وہ اس پوری کہانی کو غلط سمجھنے لگی کہ یہ وہی چھوگانی ہے! جو پہلے بوڑھا تھا اور اب جوان ہوگیا ہے۔ پھر بھی وہ اُس کے قریب پہنچنے کی کوشش کرتی رہی اور کافی تگ و دو کے بعد چھوگانی کی کرسی کے پاس ہی جا کھڑی ہوئی۔ برابر کی کرسی پر ایک بوڑھا آدمی بیٹھا تھا جس کی بھنویں تک سفید تھیں۔

یہ کون ہوسکتا ہے؟ بوڑھی عورت نے سوچا اور اُسی وقت ایک اور شخص نے اُس بوڑھے آدمی کی طرف اشارہ کرتے ہوئے سوال کیا۔

"ڈاکٹر چھوگانی! یہ غالباً آپ کے فادر ہیں؟"

"جی نہیں" وہ ہنس کر بولا "یہ میرا اکلوتا بیٹا تنوانی ہے!"

اس وقت کچھ لوگ حیرت زدہ ہوگئے اور کچھ قہقہہ مار کر ہنس پڑے، لیکن اُس بوڑھی عورت نے آگے بڑھ کر ایک ہار چھوگانی کے گلے میں ڈالتے ہوئے کہا۔

"ڈاکٹر! تم نے ہمیں بالکل بھلا دیا۔"

"کون ہو تم؟" — چھوگانی نے پوچھا۔

"سچ سچ آپ نے بالکل ہی بھلا دیا ہمیں۔ ارے! ہم مسز کھانڈے ہیں آپ نے ہمیں نوکری سے الگ کر دیا تھا نا!"

"ٹھیک!" اور چھوگانی کی آنکھوں میں ایک جوان اور فربہ اندام عورت گھوم گئی، جو سفید لباس پہنے تھی۔ اس کا رنگ بہت زیادہ کالا تھا۔ چہرہ بھرا ہوا تھا جس پر جھرّیوں کا نام تک نہ تھا۔ بال بھونرے کی طرح کالے اور ناگ کی طرح لمبے تھے۔ چہرے پر شباب کی ایک بہار مسکرا رہی تھی۔ مگر اس وقت وہ عورت اس کی توجہ کا مرکز نہ بن سکی، کیوں کہ اس کے دماغ میں ایک اور دوشیزہ کا پیکر موجود تھا جو ابھی ابھی اس کی بیوی بننے والی تھی۔ تنوانی کے کوئی اولاد نہ تھی۔ وہ چھوگانی کے پاس بیٹھا سوچ رہا تھا کہ اب وہ بوڑھا ہوچکا ہے اس کی جائیداد کا وارث کون ہوگا؟ کون؟ ایک دم آواز آئی "چھوگانی"۔ یعنی کبھی آدمی بڑے سے چھوٹا بھی ہو جاتا ہے اور کبھی چھوٹے سے بڑا۔ اور تنوانی کو بھی اب الٹی گنتی گننا تھی!

فکاہات

علاج

مجھے یقین ہے کہ آج کل زیرِ استعمال خزائن الادویہ ساری کی ساری سمندر میں غرق کردی جائیں تو انسانیت کا بڑا فائدہ ہو، خواہ اس سے مچھلیاں بھی تباہ ہوجائیں۔ (اولیور وینڈل ہومز)

کان

جس کے پاس سننے کے لیے کان ہوں، اُسے چاہیے کانوں میں روئی ٹھونس لے۔ (ولیم میک پیس تھیکرے)

شور:۔ کان میں آنے والی بدبُو! (ایمبروس بیرس)

اس کی بیوی نے سوسائٹی کی کچھ کیچڑ شوہر کے کان میں انڈیل دی! (جارج میریڈتھ)

دولت کے کان نہیں ہوتے، مگر وہ سنتی ہے۔ (جاپانی کہاوت)

یہ کتنی بڑی نعمت ہوتی، اگر آنکھوں کی طرح کانوں کو بھی بند کر لیتے یا کھول لیا کرتے! (جارج کرسٹوف)

خدا نے انسان کو زبان ایک دی ہے، کان دو، تاکہ جتنا وہ کہتا ہے، اس سے دوگنا سن سکے۔ (ڈایوگینیس لارٹیس)

ایک جوڑی کانوں کے پیچھے سینکڑوں زبانیں ہیں (جارج ہربرٹ)

دن کو آنکھیں دی گئی ہیں، رات کو کان۔ (ڈیوڈ فرنوس)

غذا

آپ مجھے بتائیے کہ آپ کیا کھاتے ہیں، پھر میں بتاؤں گا، آپ کون ہیں؟ (اینتھلے بریلا سیوارین)

زندگی میں کامیابی کے راز کا ایک جزو اپنی پسند کا کھانا کھانا اور پھر ان کو [illegible] سے [illegible] (مارک ٹوین)

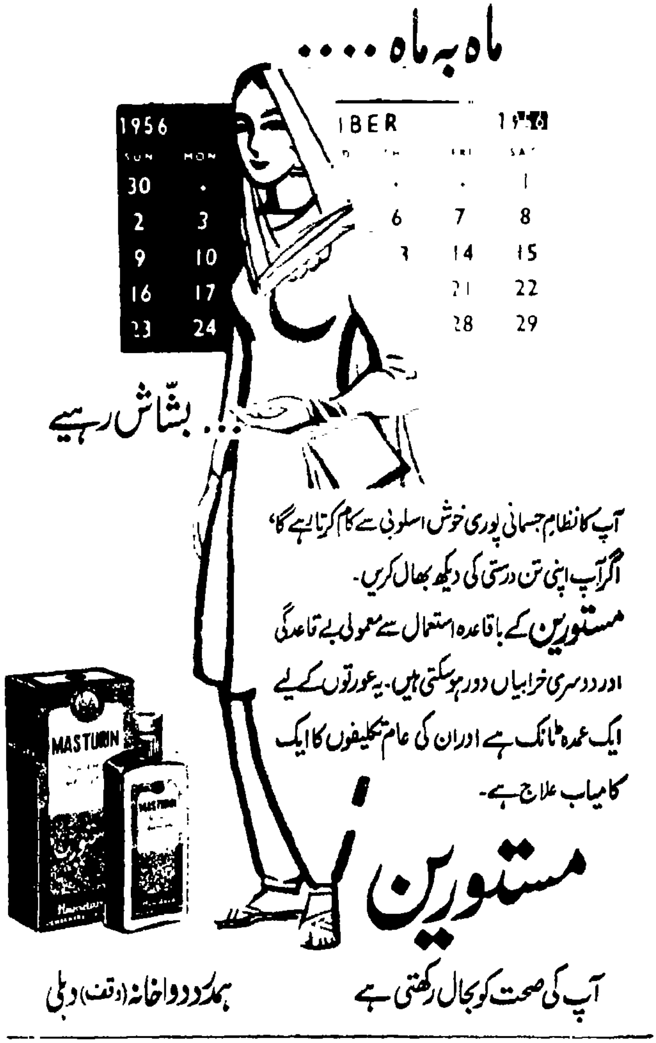
دوسرے لوگ کھانے کے لیے جیتے ہیں، میں جینے کے لیے کھاتا ہوں۔ (سقراط)

کھانے کی میز ہی ایک ایسی جگہ ہے جہاں پہلے گھنٹے میں آدمی بور نہیں ہوتا۔ [illegible]

کم کھاؤ، عمر پاؤ! (بنجامن فرینکلن)

کھاتے وقت خاموش رہو۔ ایسا نہ ہو کھانے کی نالی سے پہلے سانس کی نالی کھل جائے اور جان کے لالے پڑ جائیں۔ (توریت)




ماہ بہ ماہ ....
1956
IBER
... بشّاش رہیے
آپ کا نظامِ جسمانی پوری خوش اسلوبی سے کام کرتا رہے گا،
اگر آپ اپنی تن درستی کی دیکھ بھال کریں۔
مستورین کے باقاعدہ استعمال سے معمولی بے قاعدگی
اور دوسری خرابیاں دور ہو سکتی ہیں۔ یہ عورتوں کے لیے
ایک عمدہ ٹانک ہے اور ان کی عام تکلیفوں کا ایک
کامیاب علاج ہے۔
MASTURIN
مستورین
آپ کی صحت کو بحال رکھتی ہے
ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

MARCH, 1958. Regd. No. D 138.

THE

Hamdard-e-Sehat

A Monthly Magazine on Hygiene and Social Health

ہمدرد صحت

ایڈیٹر
حکیم عبدالحمید دہلوی

|4|

25 Naya Paise

APRIL, 1958



۲۱- فروری کو ہز ہولی نس سیدنا ڈاکٹر طاہر سیف الدین صاحب چانسلر مسلم یونیورسٹی علی گڑھ ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی معائنہ کے تشریف لائے۔ موصوف اس سے قبل ۱۹۵۵ء میں بھی ہمدرد کا معائنہ فرما چکے ہیں۔ عالی جناب الحاج حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف نے موصوف کو ہمدرد کے ان جدید شعبوں اور ترقیاتی کاموں کو دکھایا، جو ۱۹۵۵ء کے بعد ظہور میں آئے۔ معائنہ کے اختتام پر دعوت عصرانہ میں ہز ہولی نے ہمدرد کی ترقی اور اس کی فنی و قومی خدمات کو شاندار لفظوں میں سراہا اور اس کی مزید ترقیوں کے لیے دعا فرمائی۔ دعوت عصرانہ میں سب کے صاحبزادگان، پارلیمنٹ کے ممبران اور شہری معززین بڑی تعداد میں شریک ہوئے۔

اوپر کی تصویر میں ہز ہولی نس ہمدرد کنٹرول لیبوریٹری کا معائنہ فرما رہے ہیں۔ نیچے دعوت عصرانہ کے بعد کا ایک گروپ فوٹو۔



ایڈیٹر
حکیم عبدالحمید
دہلوی

ہمدرد دہلی

فی کاپی
چار آنے
سالانہ۔ ڈھائی روپے (۲/۸)

جلد: ۲۷ — اپریل سنہ ۱۹۵۸ء — نمبر:- ۴

مہتمم طابع وناشر حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبع: دلی پرنٹنگ ورکس دلی — مقام اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی

راولفیا کی کہانی

(از ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی ڈائرکٹر آف سائنٹفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کونسل (پاکستان))

پچھلے سالوں میں راولفیا سرپینٹینا پر بہت کچھ لکھا جا چکا ہے اور ساری دنیا نے فشار الدم اور دماغی عوارض کی بہترین اور منفرد دوا کی حیثیت سے اس کا استقبال کیا ہے۔ ایسی صورت میں از سر نو اس قصہ کو چھیڑنا قدرتی طور پر کچھ بے تکی سی بات معلوم ہوتی ہے۔ راولفیا پر غور و تحقیق کے ہر نقطۂ نظر سے مسلسل لٹریچر شائع ہوتا رہا ہے۔ نہ صرف خالص سائنٹفک رسالے جو اپنی بلندی میں بقیہ دنیا سے جدا اور مستغنی رہتے ہیں اس دوا پر بہت کچھ لکھتے رہے ہیں بلکہ مقبول عام غیر فنی رسائل نے بھی اس موضوع پر اپنی قلمی اداکاری اور رنگین لیانی کے جوہر دکھائے ہیں۔ تذکیر و تعریف کے اس انبار میں مزید اضافہ کرنا بظاہر ایک جبری "ٹھونس ٹھانس" کے مترادف ہوگا۔ لیکن کچھ ایسی ہی صورت ہے جس نے مجھے داستانِ پارینہ کی باز خوانی کی ہمت دلائی ہے۔

اس جسارت کے جواز میں ایک بات تو یہ کہی جا سکتی ہے کہ وہ راقم الحروف ہی ہے جس نے تقریباً تیس سال قبل پہلے پہل راولفیا پر باقاعدہ سائنٹفک تحقیقات کی تھی۔ دوسری بات یہ ہے کہ وہی شخص جو اس میدان کا قدیم ترین رہرو ہے اپنی ساری عمر کے مشغلہ کی طرف پھر رجوع ہو۔ وہ مشغلہ جس کو ناگزیر حالات کی بنا پر وہ دورانِ جنگ اور اس کے مابعد کے طویل وقفہ تک ملتوی رکھنے پر مجبور ہوا تھا ــــــ تو شاید کوئی قابلِ قدر اور قابلِ ذکر اطلاع اپنے پاس رکھتا ہو۔ اس مختصر معذرت اور قارئین کی توجہ کو اپنی طرف مبذول کرانے کے حق کے اظہار کے بعد راولفیا کے متعلق سب سے پہلے واقعاتی معلومات کا حوالہ پیش کرکے یہ بتانا چاہتا ہوں کہ ۱۹۲۸ء میں جب مجھے اس دوا پر کام کرنے کا استحقاق بخشا گیا تو صورتِ حال کیا تھی؟

سنسکرت میں اس دوائی پودے کا نام سرپ گندھا یا چندر (چاند) ہے اور ہندی اور بنگالی میں چھوٹا چاند۔ بر اعظمی مقالہ نویس موناچینو MONACHINO نے سنسکرت اور ہندی میں اس دوا کو چاند کے نام سے موسوم کرنے کے متعلق ایک دلچسپ بات کہی ہے کہ اس دوا کا نام چاند اس لیے رکھا گیا ہے کہ یہ دوا (LUNACY) (دیوانگی) میں مفید ہے۔ انگریزی میں (LUNE) کے معنی ہیں ہر وہ چیز جو چاند کی شکل کی ہے۔ LUNACY ایک قسم کی دیوانگی جس کا تعلق چاند کے مد و جزر سے سمجھا جاتا ہے۔ ویدک میں عام امراض پر بھی چاند کے مد و جزر کو بہت موثر سمجھا جاتا ہے۔ لیکن حقیقت میں اس نام کے رکھے جانے کی وجہ صرف یہ ہو سکتی ہے کہ اس کے پھل کی شکل نصف چاند کی سی ہوتی ہے۔ اس کا نوعی نام ایک جرمن طبیب اور عالم نباتات کے نام پر رکھا گیا ہے جس کا نام لیونارڈ روولف (LEONARD RANWOLF) تھا۔ یونانی اور عربی دواؤں کی تحقیق کی غرض سے سولھویں صدی کے اواخر میں موصوف نے ایشیا کے وسطی ممالک اور افریقہ کا وسیع سفر کیا۔ اس سفر کے بعد انھوں نے ان ممالک کی نباتات پر جو کتابیں شائع کیں ان کو بڑی گرم جوشی کے ساتھ پڑھا گیا اور جب ایک ایسی نئی بات کی نوعی تقسیم کی ضرورت لاحق ہوئی جو اہم دوائی اثرات کی حامل تھی تو اس پودے کا نام انہی کے نام پر رکھ دیا گیا۔ اس نوع کے تقریباً ایک سو تیس پودے پائے جاتے ہیں جن میں سے راولفیا سرپینٹینا کو بجا طور پر اہم ترین دوائی اثرات کا حامل تسلیم کیا گیا۔ سچ تو یہ ہے کہ گریسیا اب ہارٹو (GRACIA AB HORTO) کی تحریروں میں جو ۱۵۶۳ء میں لکھی گئیں۔ اس نبات کا حوالہ ملتا ہے۔ اس نے اس کو ہندستانی دواؤں میں سب سے زیادہ قابلِ تعریف اور بہترین قرار دیا ہے۔ ۱۶۹۰ء کے نوشتوں میں اس پودے کی خوبصورتی اور زیبائش کے امتیاز کا بھی ذکر ہے۔ یہ پودا اس قدر خوبصورت ہے کہ بے اختیار خراجِ تحسین وصول کرتا ہے۔ چناں چہ اس پودے کے متعلق کہتے ہیں کہ "شاید ہی دنیا میں اس سے زیادہ خوبصورت پودا پایا جاتا ہو۔ خصوصیت کے ساتھ پھول کے بھڑکدار قرمزی غلاف کے مقابل دودھ کی

...سفید کاسنہ کی بہت سجیلا لگتا ہے۔ اس پر سبز پھولوں سے بھرا ہوا کچھ لفریبی اور رعنائی میں اور اضافہ کر دیتے ہیں۔ برصغیر پاک و ہند اپنی گرم و مرطوب ہوا کی وجہ سے نباتاتی دولت حسن کی رنگینیوں اور قدرتی نقش و نگار سے مالا مال ہے۔ اور یہی حال بعض نسبتاً معتدل خطوں کا ہے۔ یہ پودا سیلون، ملایا، انڈونیشیا اور ایشیا کے دوسرے جنوب مشرقی ممالک میں بھی پایا جاتا ہے۔

افیون کا بدل :- آیورویدک میں اس پودے کی جڑ کو خاص طور پر سانپ کے کاٹنے، بخاروں اور آنتوں کی دردناک حالتوں میں مفید بتایا گیا ہے۔ دوسری طرف عوام کی متداول روایات میں ایک مسکن دوا کی حیثیت سے بھی اس کو شہرت حاصل ہے کیونکہ غریب لوگ اسے بچوں کو خاموش کرنے کے لیے افیون کی بجائے بھی استعمال کرتے ہیں۔ بہار کے صوبے میں اس کا نام "پاگل کی بوٹی" یا "پگلے کی دوا" بھی ہے۔ جس سے ثابت ہوتا ہے کہ یہ دوا دیوانگی میں بھی استعمال کی جاتی ہے۔ یورپ کی سترھویں صدی کی طبی کتابوں میں بھی اس کو دماغی انتشار کی حالتوں کے لیے مفید بتایا گیا ہے۔ ان حوالوں سے جو پرانے ریکارڈ کو کھود کر نکالے گئے ہیں۔ یہ معلوم ہوتا ہے کہ دیوانگی میں اس کا باقاعدہ استعمال بعد میں شروع ہوا۔ اس خیال کی توثیق اس امر سے بھی ہوتی ہے کہ برصغیر کی نباتی ادویہ پر ڈائی موک (DYMOCK) اور اس کے رفقا کی مبسوط و مستند تصنیف میں جو بڑی احتیاط کے ساتھ مرتب کی گئی ہے راولفیا کی جڑوں کے یہ خواص مذکور نہیں ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ موجودہ صدی کے بیس سال گزر جانے کے بعد صوبہ بہار کی زبانی حکایات کی بنا پر حکیم اجمل خاں صاحب مرحوم نے چھوٹے چاند کو عطائیت کے دائرے سے نکال کر اس کا باقاعدہ استعمال شروع کیا۔ مرحوم اس دوا کو دیوانگی، مزمن بے خوابی، اختناق الرحم، صرع اور دیگر دماغی امراض کی خاص حالتوں میں مسکن دوا کے طور پر بکثرت استعمال کرتے تھے۔ انھوں نے اس سفوف کا نام "دواء الشفا" رکھا تھا جو نہایت ہی مقبول ہوا تھا۔ ہندوستانی دواخانہ کی نہایت ہی ممتاز اور مخصوص دوا تھی۔ خود طبیب اعظم حکیم اجمل خاں صاحب مرحوم اس دواخانہ کے سرپرست تھے۔

میں نے سطور بالا میں اس تمام سابقہ معلومات کو جمع کر دیا ہے جو اب تک حاصل ہو سکی ہے۔ یونانی اور آیورویدک دواؤں کی سائنٹفک ریسرچ کے لیے ایک انسٹی ٹیوٹ کی بنا رکھی گئی تھی جو آیورویدک اور یونانی طبیہ کالج کے ساتھ ملحق تھا جس کو حکیم اجمل خاں صاحب مرحوم نے قائم کیا تھا۔ اور یہ میری بڑی ہی خوش بختی تھی کہ مجھے اس ادارے کے ڈائرکٹر بنائے جانے کا اعزاز بخشا گیا۔ افسوس ہے کہ حکیم اجمل خاں صاحب مرحوم کے انتقال فرما جانے کے چند ماہ بعد میں یورپ سے تعلیم مکمل کر کے واپس ہوا۔ اس لیے ریسرچ کی غرض سے دواؤں کے انتخاب میں مرحوم کے مشورے اور دیسی دواؤں کی خصوصیات کے متعلق مرحوم کی معلومات سے استفادہ نہ کر سکا جس کی شدید ضرورت تھی۔ بہرحال راولفیا کی تاریخ میں اس چیز کو خاص اہمیت ہے کہ مرحوم کے خاص دواساز حکیم میر انوار احمد صاحب نے اس بات پر انتہائی زور دیا کہ ریسرچ کا کام اسی دوا سے شروع کیا جائے۔ پورے لٹریچر کو کھنگال ڈالنے کے بعد اس دوا کی سابقہ کیمیاوی تحقیق کے متعلق صرف اتنا معلوم ہو سکا کہ ابھی تک اس میں سے صرف ایک غیر قلمی قلوی جز نکالا گیا ہے جس کو برسیین کے مماثل کہا جاتا ہے جو انازاری کا ایک فیبلی الکلائڈ ہے۔

چونکہ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے لیے ضروری ساز و سامان کے بندوبست میں ابھی کچھ کسر تھی۔ اس لیے انڈین انسٹیٹیوٹ آف سائنس بنگلور میں جلدی سے کام کا آغاز کر دیا گیا جس میں خوش قسمتی سے نئے سائنسدانوں کے لیے جداگانہ کام کرنے کا شعبہ موجود تھا۔

۱۹۲۸ء سے ۱۹۲۹ء تک تقریباً ایک سال کے دوران میں سخت مشکلات سے دوچار ہونا پڑا لیکن اتنا ضرور ہے کہ اس کام سے بعض قیمتی نتائج اخذ ہوئے اور جب ستمبر ۱۹۲۹ء میں دہلی کے انسٹی ٹیوٹ میں کام شروع ہوا تو سابقہ کام سے بڑی مدد ملی۔ یہاں رفعت حسین صاحب کی بھی رفاقت میسر آئی جو داؤد بھائی فضل بھائی ٹرسٹ کی طرف سے مسلم یونیورسٹی علی گڑھ میں ریسرچ اسکالر تھے۔ یونیورسٹی نے ان کو ڈاکٹوریٹ کی ڈگری حاصل کرنے کے لیے میرے ساتھ کام کرنے کی اجازت دے دی تھی۔

بنگلور کے تجربات سے دوسری اور باتوں کے ساتھ یہ بھی معلوم ہوا کہ اجزائے موثرہ کو جدا کرنے میں نرم عملیات اور جڑوں کے تازہ ہونے کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اس لیے بازار سے خریدے ہوئے مال کو ترک کرنا پڑا۔ رفعت حسین صاحب نے خود پٹنہ تک سفر کرنے کی تکلیف برداشت کی اور اپنے ساتھ تازہ برآمد کی ہوئی اور سائے میں خشک کی ہوئی جڑیں لائے اور انھیں جڑوں سے خالص شفاف حالت کے پانچ الکلائڈ برآمد کیے گئے۔ ان میں سے تین کا رنگ سفید تھا جن کا نام حکیم اجمل خاں صاحب مرحوم کے اسم گرامی پر اجملین...

... بھی ... نکالا گیا اور دوسرے دو جو شفاف اور بے رنگ کے تھے، ان کا نام سرپنٹین اور سرپنٹی نین تجویز ہوا اور ان الکلائڈوں کے مطالعہ کی رپورٹوں کا سلسلہ ۱۹۳۱ء سے ۱۹۳۵ء تک شائع ہوتا رہا۔

نئے نام :- اسی زمانے میں ڈچ کی دو شخصیتیں وان اٹیلی (VON ITALIE) اور اسٹینہیو (STEENHANE) بھی راولفیا کی جڑوں پر کام کر رہی تھیں جو جاوا سے حاصل کی گئی تھیں۔ انھوں نے ۱۹۳۲ء میں تین الکلائڈ (BASES) جدا کرنے کی اطلاع شائع کی جو اجملین، اجملی نین اور سرپنٹی نین کے مترادف تھیں اور عام دستور و روش کے برخلاف انھوں نے ان تین الکلائڈ میں سے ایک کا نام راولفین رکھ دیا۔ یہ الکلائڈ بالکل اجملین کے مشابہ تھا۔ ان کی اس حرکت سے اصول تسمیۂ اصطلاحات میں بڑی گڑبڑ واقع ہو گئی اور اس گڑبڑ میں مزید اضافہ اس وجہ سے ہو گیا کہ ایک دوسرے الکلائڈ کا نام بھی راولفین رکھ دیا گیا، جس کو "کوایفلی" (KORFLI) نے راولفیا کی ایک افریقی قسم سے نکالا تھا۔ اس کے بعد جدید حاصلات کے تسمیہ کا قضیہ اٹھ کھڑا ہوا اور بحث یہ چھڑ گئی کہ آیا پودے کے الکلائڈ کا نام شخص کے نام پر رکھا جائے یا پودے کے دیسی یا نباتی نوع کے نام پر، جیسا کہ اکثر کیا جاتا ہے۔ یہ ضمنی بحث بہت دلچسپ تھی۔ بالآخر ۱۹۳۳ء میں اس باہمی نزاع کو ماسکو کے الکلائڈز ریسرچ انسٹیٹیوٹ کے ڈائرکٹر پروفیسر اوریخاف (ORECHOWM) کی خدمت میں پیش کیا گیا۔ جنھوں نے اجملین کے نام کو باقی رکھا اور بادام سے نکالے ہوئے ایک الکلائڈ پلیٹیرین (pelletierine) کی نظیر پیش کی جس کا یہ نام فرانس کے سائنسداں پیلیٹیر (PELLETIER) کے نام پر رکھا گیا ہے۔

سوئے اتفاق سے راولفیا پر ریسرچ کے کام کو رفعت حسین صدیقی صاحب کے چلے جانے کی وجہ سے کافی دھکا لگا۔ چونکہ ہمارے کام کی اشاعت ہم دونوں کے نام سے ہوتی تھی اس لیے احتجاج کے باوجود رفعت حسین صاحب میرے بھتیجے مشہور ہو گئے۔ موصوف کو اسی راولفیا کے اساس پر ڈی فل کی ڈگری حاصل کرنے کی غرض سے پروفیسر رابنسن کے تحت کام کرنے جانا پڑا۔ حسن اتفاق سے ۱۹۳۷ء میں ہمالیہ ڈرگ کمپنی کے پروپرائٹر سے ملاقات ہو گئی اور مجھے دہرہ دون کے علاقہ سے راولفیا کے بیج اور پوست بیج حاصل ہونے لگے۔ اس یقین دہانی کے ساتھ کہ انھیں احتیاط سے جمع کر کے خشک کیا گیا ہے، معتدل آب و ہوا سے دستیاب کی ہوئی دوا پر کام کے نتیجہ میں ۱۹۳۹ء میں یہ رپورٹ کی کہ اس دوا سے حاصل شدہ الکلائڈ ہمارے آب و ہوا میں پیدا ہونے والی دوا کے الکلائڈوں سے ملتے جلتے ہیں لیکن ویسے نہیں ہیں۔ اس تجربہ نے اس دقیق نقطہ پر روشنی ڈالی کہ دوا کے اجزائے موثرہ کی حقیقی نوعیت کو متعین کرنے میں زمین اور آب و ہوا کے اختلاف کو کتنا دخل ہے۔ اسی رپورٹ میں ایک شفاف جزو کا بھی ذکر کیا گیا تھا جس سے چند ماہ کے بعد ایک الکلائڈ جدا کیا گیا جو اب ریسرپین (RESERPINE) کے نام سے عالمگیر شہرت حاصل کر چکا ہے۔

عقاقیری یا قرابادینی خواص

اجملین اور سرپنٹی نین کے اساسی سلسلوں کے دریافت ہونے کے بعد کرنل چوپڑا اور ان کے رفقاء نے ۱۹۳۳ء سے مختلف الکلائڈوں کے خواص کی تحقیقات شروع کی اور ان میں سے بعض کے متعلق یہ بتایا کہ وہ فشار الدم کو کم کرنے میں موثر ہیں۔ فارماکولوجیکل انسٹیٹیوٹ (پیرس) کے پروفیسر ریمنڈ ہیمٹ (RAYMOMD HAMET) نے بھی راولفیا کے الکلائڈوں کے خواص کی تحقیقات کی اور یہ پتہ چلایا کہ اجملین میں فشار الدم کو کم کرنے کا خاصہ موجود ہے۔ کافی رد و قدح کے بعد چوپڑا اور ان کے شرکائے کار نے بالآخر ۱۹۴۲ء میں یہ اعلان کیا کہ اساسی الکلائڈوں میں سے ایک بھی مسکن یا خون کے دباؤ کو کم کرنے والا نہیں ہے بلکہ یہ عوامل و اثرات الکوحل کے ان حل پذیر اجزا کے خواص سے تعلق رکھتے ہیں جو الکلائڈوں میں شامل رہ جاتے ہیں انھیں عوامل کو بعد میں روغنی اجزا کے خواص سے منسوب کیا گیا۔ سین، ڈس اور رائے نے سب سے پہلے ۱۹۳۱ء میں خام جڑی کے خواص معلوم کرنے کی کوشش کی اور بتایا کہ یہ جڑی ہائی بلڈ پریشر اور بعض اقسام کی دیوانگی میں موثر ہے۔ برٹش ہارٹ جرنل میں وکیل کے ایک مقالہ سے واضح ہوتا ہے کہ اس جڑی کے متوقع خواص نے یورپ اور امریکا کے اکثر طبی حلقوں کی توجہ اپنی طرف منعطف کرائی تھی اور آیورویدک یونانی کالج میں بھی اجملین گروپ کے الکلائڈوں کے بالمقابل کلورائڈ پر ایک مسکن دوا کی حیثیت سے کافی وسیع پیمانہ پر تجربات کیے گئے جس کا نتیجہ بہت ہی امید افزا نکلا۔

راولفیا پر جو کیمیاوی اور معالجاتی تجربات ہوئے انھوں نے پچھلے بیس سال میں سالہ ہندستان میں فشار الدم اور دماغی امراض میں بیخ راولفیا کو بہت مقبول بنا دیا۔ راولفیا پر ٹراپیکل میڈیسن کے اسکول میں ڈاکٹر چوپڑا اور ان کے ساتھیوں نے خصوصیت کے ساتھ کام کیا اور بنگال کیمیکل کمپنی کو معتبر بیخ راولفیا کے بہم پہنچانے کی وجہ سے خوب فروغ ہوا اور انھوں نے بیخ کے سفوف کے قرص سرپینا ٹیبلٹس (SERPINATABLITS) کے نام سے بنا کر کثیر منافع حاصل کیا اور شاید ہندستان اور پاکستان میں یہ اقراص اب بھی راولفیا کے دوسرے مرکبات سے زیادہ مشہور و مقبول ہیں۔

اس کے بعد جنگ کے آغاز نے طبی کالج ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں میری سرگرمیوں کو ختم کر دیا اور ایک حادثۂ جنگ کی صورت میں راولفیا کا کام تمام ہو گیا۔ جنگ کے بعد جلد ہی پھر کسی نہ کسی طرح ریسرپین کے مرادف نئے الکلائڈوں پر ایس لے وارثی کی معیت میں کام شروع کر دیا گیا جن کو اسی مضمون پر ڈاکٹری کی ڈگری کے لیے مقالہ تیار کرنا تھا۔ یہ کام بہت کچھ آگے بڑھ چکا تھا کہ تقسیم کے بعد کے فسادات میں سلسلہ اندراجات اور دوائی حاصلات ضائع ہو گئے۔ لہٰذا اس کام کی کوئی مستند اشاعت نہیں کی جا سکی۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تقریباً اسی زمانے میں پروفیسر ابنسن کو اجملین سے دلچسپی پیدا ہوئی اور راولفیا کے خاص الکلائڈ پر ان کی شاندار مساعی نے اس کی کیمیاوی ترکیب کو تقریباً بالکلیہ منکشف کر دیا لیکن اس بات کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے کہ انھوں نے اپنی پوری ایک کیلوگرام اجملین سیبا کمپنی کی فیاضی کی بدولت حاصل کی۔ اس کے لازمی معنی یہ ہیں کہ کام کو تجارتی پیمانے پر کیا گیا کیونکہ ایک کیلوگرام اجملین کے لیے ایک ٹن جڑی سے کم درکار نہیں ہوتی۔ اجملین کو جدا کر لینے کے بعد فضلہ سے فائدہ اٹھانے کی غرض سے شلٹر نے مولر اور بیین کی رفاقت میں بھرتی کے الکلائڈ کا کام شروع کر دیا اور اس میں سے ایک سفید شفاف الکلائڈ برآمد کرنے میں کامیابی ہوئی جس کو درحقیقت لازمی طور پر اجملین کے گروہ میں سے شمار کرنا چاہیے، لیکن اس کا نام "ریسرپین" رکھ دیا گیا۔ ابھی تک آٹھ یا نو الکلائڈوں میں (جو پہلے ہی دریافت ہو چکے تھے)، مزید ایک الکلائڈ کا اضافہ کوئی خاص بات نہ تھی لیکن سیبا نے اس کے دوائی خواص دریافت کرنے کے لیے جو تحقیقات جاری رکھی تھی اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ وہ یہ دعویٰ کر بیٹھے کہ یہی صرف وہ عامل ہے جس پر دوا کے دو گونہ خواص (ذہنی مسکن اثرات سے فشار الدم کو کم کرنے اور دماغی عوارض کو رفع کرنے) کا انحصار ہے۔ سائنٹفک مقبولیت سے قطع نظر یہ دعویٰ بجائے خود جاذب توجہ ہے۔ چنانچہ یہ اعلان راولفیا کی رفتار ترقی میں ایک سنگ میل ثابت ہوا اور سیبا کمپنی کو اس سے تجارتی دلچسپی پیدا ہو گئی۔ چنانچہ اس نے اس کو پیٹنٹ کرا کے بڑے پیمانہ پر دوا سازی شروع کر دی اور تجارتی نام "سرپاسل" (SERPASIL) کے تحت ریسرپین کے فوائد کے گن گانے شروع کر دیے اور بڑے پیمانہ پر اشتہار بازی کی بدولت دنیا کی توجہ کو راولفیا کے الکلائڈوں کی اہمیت کی طرف مرکوز کر دیا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ پچھلے پانچ سال میں راولفیا ایک "مجرب دوا" کی حیثیت سے عالمگیر شہرت حاصل کر لی۔ بہرکیف سنجیدہ اور تاجرانہ ذہنیت سے مبرا سائنٹفک حلقوں نے اس کو عصر حاضر کی ایک ممتاز طبی دریافت تسلیم کیا۔

سپلائی اور قیمت

راولفیا کی اقتصادی اہمیت کا ایک اندازہ اس امر سے کیا جا سکتا ہے کہ قطع نظر ریسرپین کے جس کی تیاری سیبا کی فرم سے زیادہ زمیہ بند رہی ہے، ہندستان، یورپ اور امریکا کی دوا ساز کمپنیوں کی ایک بڑی تعداد راولفیا میں سرپینٹینا کے مجموعی الکلائڈوں کے مرکبات تیار کر رہی ہے اور بہت سی تجارتی فرمیں معیار بندی کر کے اس کا سفوف اور اقراص مختلف ناموں سے تیار کر رہی ہیں۔ اس وسیع مانگ کی وجہ سے راولفیا کی جڑ کی قیمت آسمان سے باتیں کرنے لگی ہے۔ ۱۹۳۰ء کے لگ بھگ بہار سے ۲۵ پیسہ سیر (۸ ۲ پنس) مل جاتی تھی۔ ۱۹۴۷ء میں اس کی قیمت ۴۰۰ روپے سیر تک پہنچ گئی جس کا مطلب یہ ہوا کہ دس سے بارہ گنا تک قیمت بڑھ گئی۔ دراں حالیکہ دوسری دیسی دواؤں کی قیمت صرف چار یا پانچ گنا بڑھی تھی۔ ۱۹۵۲ء کی ابتدا میں اس کی قیمت تقریباً پانچ شلنگ فی پونڈ تھی۔ اسی سال اکتوبر میں اس کی قیمت بارہ شلنگ چھ پنس ہو گئی اور دسمبر میں چھبیس شلنگ چھ پنس تک بڑھ گئی۔ امریکا میں بھی تقریباً یہی قیمت تھی لیکن وہاں نسبتاً دوجوہر کی کیفیت کم تھی۔ چونکہ ریسرپین میں راولفیا کی دوسری اقسام (خصوصاً راولفیا ٹیٹرافلا) سے بھی حاصل کی جا سکتی ہے۔ اس لیے جڑی کی قیمت چار پانچ روپیہ فی پونڈ تک اتر گئی ہے لیکن اس قیمت پر بھی راولفیا کی کاشت کا معاشی لحاظ

یہ منفعت بخش ثابت ہونا بالکل یقینی ہے اور مزید کام کرنے سے ترقی کے امکانات موجود ہیں۔

راؤلفیا سے فشار الدم کے علاج میں ایک بڑا اسقم یہ ہے کہ اس کے مسکن اثر کی وجہ سے طبیعت میں پستی اور افسردگی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ایک ایسی پیچیدگی ہے جو کافی اندیشہ ناک ثابت ہو رہی ہے اور اس کے طویل استعمال سے ایسی نفسیاتی علامات پیدا ہو جاتی ہیں جن کے ڈانڈے خودکشی کے رجحانات سے جا ملتے ہیں۔

شفاف الکلائڈ حاصل کرنے کے لیے تازہ جڑی کی اہمیت کی طرف پہلے بھی اشارہ کر چکا ہوں۔ کچھ دوسرے پودوں مثلاً بنگالی چنے اور لہسن کی تازہ کونپلوں پر کام کے سلسلے میں بھی میں نے یہ معلوم کیا کہ سکھانے اور دلنے کے دوران میں ہوا کی آکسیجن کے عمل تکسید (تاکسد) یا قدرتی تیزاب کے تخمیری اثر سے اجزائے موثرہ یا تو بدل جاتے ہیں یا بالکل ضائع ہو جاتے ہیں۔

جدید طریقہ کار:۔ دو سال پہلے جب کام کو دوبارہ شروع کیا گیا تو سابقہ مشاہدات سے فائدہ اٹھا کر راؤلفیا سرپینٹینا کی تازہ اور گیلی جڑوں پر نئے طریقہ سے کام کیا گیا۔ یہ تازہ جڑیں اس پودے سے حاصل کی گئیں جو سائنٹیفک انڈسٹریل کونسل کی طرف سے ڈاکٹر ہدایت اللہ کی نگرانی میں لگائی گئی ہے۔ ان تازہ جڑوں سے سائنٹیفک انڈسٹریل کونسل کی مرکزی لیبارٹری میں تین قدرتی الکلائڈی مرکبات جدا کیے گئے۔ یہ جڑیں ڈھاکہ سے طیارہ کے ذریعہ لائی گئیں اور جڑوں کو زمین سے برآمد کیے جانے پر چوبیس گھنٹے گزرنے سے پہلے ان پر کام شروع کر دیا گیا۔ ان مرکبات میں سے ایک جو کہ راؤلفیا میں بکثرت موجود ہوتا ہے، اپنے اثر میں ریسرپین سے تگنا تیز ہونے کے باوجود ناگوار انخفاضی کیفیت (پستی) بھی پیدا نہیں کرتا۔ وہ حیوانی تجربات جن سے یہ نتائج نکالے گئے ہیں میونچ یونیورسٹی کے طبی شعبہ کے ڈاکٹر ڈیننگر (DR. DEININGER) نے انجام دیے ہیں جن کی خدمات یونسکو کے منصوبے کے تحت ہمیں حال ہی میں حاصل ہوئی ہیں۔ سرپ اجملین (SERP-AJMALINE) جن الکلائڈوں پر مشتمل ہے وہ اسی شکل میں ہیں جس شکل میں طبعی طور پر پودے کے اندر پائے جاتے ہیں اور اس مرکب میں ریسرپین قطعاً نہیں ہوتی، جس کے متعلق یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ تنہا یہی وہ جزو ہے جو فشار الدم میں مفید ہے۔ گوناگوں تجربات کے نتائج جو نباتیاتی مطالعہ کی رو سے اطمینان بخش اور یقینی قرار دیے جاتے ہیں ضمنی طور پر وظائف اعضا کے تجربات سے مطابقت نہیں رکھتے۔ تاہم مجھے بڑی حد تک یقین ہے کہ ہمارے ہاتھوں میں ایک ایسی غیر معمولی نتیجہ خیز دریافت ہے کہ اس کے کیمیاوی، ترکیبی اور معالجاتی پہلوؤں پر مزید تجربات سے ایسے نتائج برآمد ہونا ممکن ہیں جن سے بالآخر ان نظریات میں جو فشار الدم کے علاج میں راؤلفیا سے تعلق رکھتے ہیں، انقلاب عظیم پیدا ہو جائے، اور فشار الدم وہ مرض ہے جس کے متعلق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ بالواسطہ یا بلاواسطہ ہر پانچویں موت اس مرض کے نتیجہ میں واقع ہوتی ہے۔

اور اس مسئلہ کا دوسرا رخ بھی ہے اور وہ یہ ہے کہ سرپ اجملین اور دوسرے مرکب الکلائڈ جن سے ریسرپین بڑی مقدار میں حاصل ہو سکتی ہے صرف تر و تازہ (غیر خشک شدہ) جڑوں ہی سے بڑی مقدار میں حاصل ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا یہ ضروری ہے کہ دوا پر عملیات کا کام راؤلفیا کی پود کے قریب ہی کیا جائے۔ اس سے نئے اور تازہ مال کو روشناس کرانے میں بھی مدد ملے گی اور یہ بھی ممکن ہے کہ مشرقی پاکستان اور ان دوسرے ممالک میں جہاں راؤلفیا پیدا ہوتی ہے ایک نئی دوائی صنعت کی بنیاد پڑ جائے۔ سائنٹیفک ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کونسل نے تحریک کی ہے کہ مشرقی پاکستان میں بڑے پیمانے پر راؤلفیا کی پود لگائی جائے، چنانچہ اس اسکیم پر عمل درآمد کے لیے سرگرمی سے قدم بڑھایا جا چکا ہے۔

اس مقام پر راؤلفیا کی مجمل داستان ختم ہوتی ہے لیکن کیا ایسی داستانیں کبھی ختم بھی ہوا کرتی ہیں۔ ہر کہانی، ہر وہ کہانی جو کچھ قدر و قیمت رکھتی ہو، بہر حال ایک اخلاقی سبق کی حامل ہوتی ہے جو اس کے تانے بانے میں نمایاں طور پر جھلکتا ہے اور کردار و اخلاق کا ایک پہلو ملتا ہے جس کو ریاست، تحقیقاتی اداروں، انفرادی سائنٹیفک کارکنوں اور موجودہ عہد کے معالج عام آدمی کے فائدے کے لیے راؤلفیا کی کہانی کے ملبوس سے جھاڑا جا سکتا ہے۔ اس سرگزشت میں ریاست اور سائنٹیفک اداروں کے لیے ایک پیغام ہے اور وہ یہ ہے کہ سائنٹیفک تفتیش و تحقیق ایک ایسا طویل عمل ہے جس میں کوہ ہفت خواں کی پیمائش کرنی پڑتی ہے۔ موجودہ منزل پر اگر چہ خیر حالی

[illegible] ثابت ہوا ہے اور ریسرچ کے بعض میدانوں میں بازی لے جانے کے لیے کاوش اور عرق ریزی ہی کو نمایاں فوقیت حاصل ہوا اور کامیابی، اگر مقدر میں ہو تو وہ اس میدان میں سائنسدانوں کے باہمی تعاون اور مسلسل سعی سے ہی حاصل ہوتی ہے۔ چناں چہ راولفیا کی داستان سے یہ سبق ملتا ہے کہ ایک نئی دوا کو بروئے کار لانے کے لیے کیمیادانوں، دواسازوں اور دوائی اثرات کا تجربہ کرنے والوں کی مشترکہ مساعی اور ضروری ساز و سامان کی کس قدر ضرورت ہے، اور بدقسمتی سے اس ادارے میں جہاں کام کا آغاز کیا گیا ان چیزوں کی کمی تھی۔ یہ بھی تجربہ ہوا کہ تاوقتیکہ باقاعدہ اور پورے اہتمام سے تحقیقات کا کام نہ کیا جائے، نئی دریافتوں کا اعزاز اور ان سے حاصل ہونے والے صنعتی فوائد سے ہاتھ دھونا پڑتا ہے۔

مشکلات :- مزید براں یہ بھی بخوبی واضح ہوتا ہے کہ سائنٹفک ریسرچ کا پھل آسانی سے حاصل نہیں ہوتا۔ بلاشبہ ریسرچ کا کام آزمائشی امتحانات اور فنی دیدہ ریزی کے ایک سلسلہ سے تعبیر کیا جا سکتا ہے جو کسی دوسرے شخص کے صنعتی کاروبار کے فروغ پر منتج ہوتا ہے لیکن ریسرچ کے خالص عملی میدانوں میں بہت سے پیچیدہ مسائل کے حل کے لیے اس تصور کے بہت محدود سمجھنے کا احتمال ہے۔ کارندان افراد کو مستعار طور پر جمع کرنا، مشینری اور دیگر سامان کے لیے فنڈ کا مہیا کرنا اور ہنرمند منتظمین کی فراہمی یہ سب صنعتی کارخانہ کی چمنی کو فروزاں کرنے کے لیے لازمی ہیں۔ اگرچہ قومی ارتقا کے ہر شعبہ میں ریسرچ کی ضرورت کا احساس بڑھتا جا رہا ہے، لیکن یہ ملحوظ رکھنا ضروری ہے کہ پودوں کی ریسرچ لیبارٹری کے واسطہ ہی آزمائشی تجربات و عملیات اور ماہرانہ مشوروں اور امداد کی محتاج ہوتی ہے۔ لہٰذا اگر قومی منصوبہ بندی کے پروگرام میں ریسرچ کی مجموعی اہمیت کا اندازہ موجودہ دستور کے مطابق صنعتی منصوبوں کے ذریعے فوری بازیافت سے موازنہ کرتے ہوئے کیا جاتا رہے گا تو ملک میں ریسرچ کے کام کو سخت صدمہ پہنچے گا۔ مجھے یقین ہے کہ راولفیا کے ضمن میں ہمارے تجربات اس روش کی اصلاح میں معاون ثابت ہوں گے۔

امتدادِ زمانہ کے ساتھ سائنس نے مظاہر قدرت کے عجیب و غریب انکشافات و اختراعات کے ذریعہ خاص طور پر موجودہ صدی میں انسان کی جو خدمت کی ہے اس نے مغرب میں اہلِ سائنس کو خاص اعزاز و اقتدار کے درجہ پر فائز کیا ہے لیکن وہ ممالک جو پس ماندہ خیال کیے جاتے ہیں ان میں ان کے اس استحقاق کو نظر انداز کر دیا گیا ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ نئی نسلوں کے لیے ریسرچ کے کام میں کوئی جاذبیت نہیں ہے۔ ان میں سے جو زیادہ ذہین اور ہوش مند ہیں وہ بیشتر نظم و انتظام کے شعبوں میں ملازمت کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ سیاست کے معماروں کو اس حقیقت کا احساس ہونا چاہیے کہ کوئی ملک صنعتی ترقی کے وسیع میدانوں میں دوسروں کے اکتسابات و تجربات اور فیاضانہ امداد پر تکیہ کر کے بیٹھے رہنے سے عظمت کی راہ پر گامزن نہیں ہو سکتا۔ بلاشبہ اگر اربابِ ریاست میں اس حالت سے نکلنے کی لگن اور تڑپ ہے جس کو ٹوئن بی (TOYNBEE) نے قوموں کے عروج و زوال کی تحلیل و تشریح کرتے ہوئے "ذواتِ علم الانسان" کے نام سے موسوم کیا ہے تو یہ اسی صورت میں ممکن ہے کہ ان اخلاقی و ذہنی اقدار کو مستقل طور پر نشوونما دی جائے جو صدیوں کے انحطاط کی وجہ سے انتہائی پامال ہو چکی ہیں اور ان میں کچھ بھی جان باقی نہیں رہی ہے۔ اس احیاء و تجدید (نشاۃ ثانیہ) میں سب سے زیادہ اہمیت جس چیز کو دی جانی چاہیے وہ یہ ہے کہ علم و سائنس کو وہی جلیل القدر منصب پھر حاصل ہو جائے جو مشرقی تہذیبوں کے تابناک عہد میں انھیں حاصل تھا۔ صرف اسی صورت سے نہ صرف جڑی بوٹیوں بلکہ عضوی اور نباتی سائنس کے پورے دائرے میں تحقیق و تلاش کی روایات کو زندہ کیا جا سکتا ہے، اور اسی صورت سے پس ماندہ ممالک بتدریج مجموعی طور پر ترقی کر کے اقوامِ عالم کے ایوان میں امتیاز و اعزاز کی نشستیں حاصل کر سکتے ہیں۔

سائنس کے میدان میں اپنے نو وارد رفیقوں سے بھی گزارش کروں گا ——— اس سلسلے میں وہی صحیح مخاطب ہو بھی سکتے ہیں ——— کہ راولفیا کی سرگزشت میں ان کے لیے بھی کچھ اسباق ہیں۔ میرے خیال میں پہلا اور مقدم ترین سبق تو فروتنی اور صبر و ثبات کا ہے۔ سخت محنت پر سالہا سال گزرتے چلے جاتے ہیں اور ہنوز روزِ اول ہوتا ہے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ یکایک شعاعِ امید چمکتی ہے اور عقدۂ مشکل خود بخود کھلتا محسوس ہوتا ہے لیکن پھر نئی پیچیدگی چکر میں ڈال دیتی اور کبھی ختم نہ ہونے والی تعاقب کا تقاضا کرتی ہے۔ راولفیا پر پچھلے دو سال کے کام کے دوران میں مجھے یہ محسوس ہوا کہ میرے بعض رفیق میرے اس حال پر ترس کھاتے ہیں کہ میں پھر اس پامال

وابستہ ہیں کام فرساں ہوں دوسرے جس کے گوشہ گوشہ کی خاک چھان کر منزل تک پہنچ چکے ہیں اور تلاش کے مطلب کہاں کہیں پاتا ہوں لیکن بالآخر میرا یہ خیال کام کر گیا کہ جڑی کوٹ کھانے اور سفوف کرنے کے بجائے تر و تازہ جڑوں سے کام لینا چاہیے اور میرے تجربہ میں ایک شخص کائنات کے عرفان میں اپنے آپ کو کبھی اتنا درماندہ اور شکر گزار محسوس نہیں کرتا جتنا اس وقت جب کوئی گمان کام کرتا ہے لیکن آخر اس گمان کے دل میں آنے کی حقیقت کیا ہے؟ اس کی حقیقت سعی پیہم میں مضمر ہے۔ یہ گمان اس وقت خود چل کر آتا ہے جب انسان موجودہ زمانے کی روزمرہ کی پریشانیوں میں گھرا رہنے کے باوجود رات دن ارادی اور غیر ارادی طور پر اس ایک فکر میں مستغرق و محو ہو کر ذوقِ جستجو کے نشے کو سرشار رہتا ہے۔ علاوہ ازیں اس انعام کا تعلق مادی فوائد سے یکسر کنارہ کشی سے بھی ہے کیوں کہ اول تو مادی فتوحات فانی ہیں اور دوسرے یہ بھی ممکن ہے کہ متوقع دولت و شوکت دوسروں کے حصے میں آئے اور وہ خود اس سے بہرہ مند نہ ہو سکے۔

گرہ میں باندھنے کی باتیں: ہر چند میں اپنے نوادر رفقا کے مادی مفاد کے لیے سخت کوشاں ہوں ——— اور وہ نتائج جو میں نے راولفیا کی داستان سرائی میں حکومت کے سوچنے کے لیے پیش کیے ہیں میری بات پر گواہ ہیں ——— تاہم ہماری حقیقی بھلائی اسی میں ہے کہ ہم یہ نہ بھولیں کہ دوسری تخلیقی جگر کاویوں کی طرح سائنٹی فک ریسرچ کا معاملہ بھی ہمیشہ "معاملاتِ محبت" (LOVE AFFAIR) ہی کا سا رہے گا، یعنی ایک باطنی تقاضا اور طبعی ترغیب کا تقاضا جس کو مادی سود و زیاں سے نہیں تولا جا سکتا۔ شاید اسی سبب سے (بشرطیکہ مجھے ٹھیک یاد رہا ہو) پروفیسر برنل (BERNAL) کا خیال ہے کہ سائنس دانوں کی مادی بہبودی کے ساتھ ایسے مفاد پرست افراد اہل سائنس کے دل فریب حلقہ پر حملہ آور ہو جائیں گے جو سائنس کی طرف خصوصی رجحان یا ذوق نہیں رکھتے، اور ایسے لوگوں کا داخلہ آگے چل کر سائنس کے حق میں مضر ہوگا۔ اور یہ صورتِ حالات موجودہ دور کے غیر روحانی اور حقیقت پسند نوجوان کے لیے سخت کٹھن ہے۔ بہر حال سائنس کی پکار موجود ہے۔ دیکھنا یہ ہے کہ اس صلائے عام پر لبیک کہنے والے کتنے ہیں۔

عملی نکات:۔ اس کسی قدر فلسفیانہ تبصرہ کے پہلو بہ پہلو راولفیا کی سرگزشت سے نوواردوں کے لیے چند توجہ طلب نکات بھی مستنبط ہوتے ہیں۔ اس سے پہلے بار بار اس امر کی طرف توجہ دلائی جا چکی ہے کہ نباتی پودوں سے اجزائے موثرہ جدا کرنے کے لیے تر و تازہ نبات اور امکانی حد تک لطیف و نازک عملیات سے کام لینا چاہیے۔ میں خود خیال کرتا ہوں کہ میں اپنے شاگردوں کو یہ مشورہ دینے میں غلطی نہیں کرتا رہا ہوں کہ پودوں پر ایسی نرمی سے کام کرنا چاہیے گویا تم خود اپنی نرم و نازک جلد پر کام کر رہے ہو۔ اس طریقے سے بارہا گراں قدر نتائج برآمد ہوئے ہیں اور مجھے بارہا ان ممتاز شخصیتوں پر تعجب ہوتا رہا ہے جو پودوں کو اکثر تیز اور شدید عملیات کا ہدف بناتے ہیں۔ انھیں نظریات کو پیش نظر رکھ کر نو الکائڈ برآمد کیے جا سکے جن میں ریسرپین بھی شامل ہے۔ ہم نے جدید ترکلفت تکنیک یعنی رنگیں نگاسی (CHROMATOGRAPHY) متقابل رو کی تقسیم (COUNTER CURRENT DISTRIBUTION) وغیرہ سے مطلق کام نہیں لیا ہے۔ مغربی سائنس دانوں کے لیے اس طریقہ کار کو استعمال کرنا واقعی وقت طلب ہے۔ لیکن گرم اور مرطوب خطوں میں جہاں دوائی جڑی بوٹیوں کی فراوانی ہے ریسرچ کے بہتر مواقع موجود ہیں اور یہ ہمارا کام ہونا چاہیے کہ ہم ان سے پورا فائدہ اٹھائیں۔ یہاں پھر یہ ملحوظ رہے کہ خواہ دوا کے خالص شفاف اجزا کو برآمد کر کے ان پر غور کرنا کتنا ہی ضروری محسوس ہوتا ہو، اجزائے موثرہ کو اسی مرکب شکل میں جس میں وہ خالص طبعی طور پر پائے جاتے ہیں برآمد کر کے تجربہ کرنا ہرگز فراموش نہیں کرنا چاہیے۔ اس طریقے سے عام طور پر قلبی الاثر پودوں پر فکر و عمل کی نئی راہیں کھل سکتی ہیں۔

مجھے اس بات کا شدید احساس ہے کہ میں نے راولفیا کی روئداد کو پیش کرنے میں اسراف سے کام لیا ہے۔ نیز میں نے کوشش تو بہت کی ہے کہ اپنے بیان کو مصطلحات سے بچایا جائے تاہم ممکن ہے کہ مجھے پورے طور پر کامیابی نہیں ہوئی ہو۔ بایں ہمہ مجھے توقع ہے کہ راولفیا کی روئداد اور اس سے حاصل شدہ اسباق سے قارئین کو چند ایسے اہم امور کی طرف توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملے گی جن کا ملک میں سائنٹیفک کام کی ترقی سے بالعموم اور دوائی پودوں کے مطالعہ سے بالخصوص تعلق ہے۔

چارۂ بدحالیِ درماندگاں روزوں میں ہے

ازشاعر محمد

ہر مسلماں فضلِ حق سے شاداں روزوں میں ہے
کس قدر مسرور ہر پیر و جواں روزوں میں ہے

رحمتِ حق ذرّے ذرّے سے عیاں ہے آج کل
کیفِ روحانی سے پُر، سارا جہاں روزوں میں ہے

چھا رہا ہے پتّی پتّی پر عجب کیف و سرور
کتنا فرحت بیز اور دل کش سماں روزوں میں ہے

دل کو فرحت ہے میسّر، رُوح کو راحت نصیب
گھر میں ہر مُسلم کے فردوسِ جناں روزوں میں ہے

نُور کی بارش سے ہر ذرّہ ہے، رشکِ مہر و مہ
فضلِ خلّاقِ زمین و آسماں روزوں میں ہے

کیوں نہ فردوسِ بریں کو آج اس پر رشک ہو
نُورِ رحمت سے منوّر خاکداں روزوں میں ہے

کیوں نہ ہوں سیراب سارے تشنہ کامانِ جہاں
آج رودِ رحمتِ حق بیکراں روزوں میں ہے

اک بہارِ رُوح افزا سے فضا معمُور ہے
چار جانب ابرِ رحمت دُر فشاں روزوں میں ہے

رُوح کو حاصل ہیں کیفِ جاودانی کے مزے
ہر مسلماں شادکام و کامراں روزوں میں ہے

دل میں قوّت اور سکوں ہے، رُوح میں ہے تازگی
روزہ داروں کے لیے تاب و تواں روزوں میں ہے

اک بڑی نعمت ہے صحت کے لیے ماہِ صیام
چارۂ بدحالیِ درماندگاں روزوں میں ہے

نفسیاتی علاج کے کرشمے ــــــ چند پرانے واقعات

بیماریوں کا علاج تین طریقوں سے کیا جاتا ہے، (۱) دواؤں سے (۲) عمل جراحی سے (۳) تدبیروں سے۔

نفسیاتی علاج تدبیروں میں شامل ہے یعنی اس صورت میں ازالۂ مرض کے لیے ایسی تدبیریں اختیار کی جاتی ہیں جو انسان کے جذبات و خیالات سے تعلق رکھتی ہیں، اس طریق علاج کی حقیقت و اہمیت سے کسی کو انکار نہیں، آجکل کے سائنٹیفک دور میں بھی اس پر مہر تصدیق ثابت ہو چکی ہے بلکہ اس کے لیے کچھ ضابطے بھی منضبط کیے جا چکے ہیں چنانچہ مسمریزم (عمل تنویم) کے ذریعے جو علاج کیا جاتا ہے وہ نفسیاتی علاج ہی سے تعلق رکھتا ہے، مریض کے مذہبی عقائد اور معالج کے متعلق مریض کی غیر معمولی عقیدت بھی پورے طور پر نہ سہی، بہت بڑی حد تک مریض کی نفسیات پر اثر انداز ہو کر حیرت انگیز طریقے سے مریض کی شفایابی میں مدد دیتی ہے۔

رنج و غم، غیظ و غضب، فرحت و انبساط، شرم و حیا، خوف و دہشت عوارض میں سے ہیں، انسان کی صحت پر ان عوارض کے اثرات سے انکار نہیں کیا جا سکتا، رنج و غم اگرچہ مخرب صحت ہیں بلکہ بعض اوقات دفعتاً کسی رنجیدہ حادثے کی اطلاع ہلاکت کا موجب بھی ہو سکتی ہے۔ غیظ و غضب خود نفسانی مرض کی حیثیت رکھتے ہیں لیکن ایک دانا طبیب اس سے تریاق کا کام لے سکتا ہے، فرحت و انبساط سراسر انسان کے لیے مفید ہیں، لیکن انھیں کی افراط اس کو مرگ مفاجات سے ہم کنار کر سکتی ہے، اسی طرح بعض اوقات شرم و حیا سے اکسیر کا کام لیا جا سکتا ہے۔

نفسیاتی علاج کے کرشمے زیرک اطبا سے ہر زمانے میں صادر ہوتے رہے ہیں، آج بھی ایسے اطبا موجود ہیں جو بعض حالات میں نفسیاتی طریق علاج سے مریض کو حیرت انگیز طور پر شفایاب کر سکتے ہیں۔

اگرچہ تاریخ طب میں نفسیاتی علاج کے متعدد واقعات کا تذکرہ ملتا ہے لیکن ہم ذیل میں چند واقعات ناظرین کی تفنن طبع کے لیے پیش کرتے ہیں:

خلیفہ ہارون الرشید کے زمانے کا ذکر ہے کہ محل سرا کی ایک کنیز کے ہاتھ میں شدید تمدد ہوا، شاہی اطبا نے مختلف علاج کیے لیکن کسی بھی تدبیر سے ہاتھ صحیح حالت پر نہ آیا، کنیز کے اس مرض سے خلیفہ بہت پریشان تھے، انھوں نے اپنے وزیر اعظم یحییٰ برمکی سے کہا، کیا یہ کنیز اسی حالت میں رہے گی؟ وزیر نے خلیفہ کی پریشانی کا اندازہ کرتے ہوئے اپنے خاص معالج جبرئیل بن بختیشوع کو دربار میں طلب کیا گیا، خلیفہ نے اس سے چند استفسارات کر کے اس کی اہلیت و قابلیت کا جائزہ لیا۔ اس کے بعد اس سے کنیز کے علاج کرنے کا مطالبہ کیا۔ طبیب نے تمام حالات سننے کے بعد عرض کیا حضور والا! جان کی امان پاؤں تو میں کنیز کا علاج کر سکتا ہوں، لیکن کنیز کو دربار میں لایا جائے اور اس کے ساتھ میں جو سلوک کروں کوئی تعرض نہ کیا جائے، خلیفہ نے طبیب کی شرائط تسلیم کرتے ہوئے کنیز کو دربار میں حاضر کرنے کا حکم دیا۔

کنیز شرم و حیا کا مجسمہ بنی نظریں نیچی کیے ایک طرف آ کر کھڑی ہو گئی، جبرئیل بن بختیشوع اٹھا اور فوراً کنیز کی طرف لپک کر اسکے ازار پر ہاتھ ڈالا گویا کہ اس کو برہنہ کرنا چاہتا ہے، کنیز فرط حیا سے پسینے سے تر بتر ہو گئی اور اس کا اکڑا ہوا ہاتھ فوراً ازار کی حفاظت کے لیے نیچے پہنچ گیا، طبیب نے خلیفہ سے عرض کیا، امیر المومنین کنیز اچھی ہو گئی ہے، خلیفہ نے خوش ہو کر طبیب کو بہت سا زر و جواہر بطور انعام دیا۔

یہ نفسیات کا کرشمہ تھا، نسوانی شرم و حیا نے اس کے نظام عصبی میں غیر معمولی تحریک پیدا کی اور اس تحریک نے ماؤف عضو کے اعصاب و عضلات میں وہ قوت پیدا کی کہ عضو کا اکڑاؤ دور ہو گیا۔

نفسیاتی علاج کا ایک عجیب و غریب واقعہ ابوبکر محمد بن زکریا رازی سے متعلق ہے جو صرف رازی کے نام سے طبی دنیا میں مشہور ہیں۔

ایک مرتبہ امیر منصور وجع مفاصل (گٹھیا) میں مبتلا ہو گئے جب اس کے درباری اطبا علاج سے عاجز آ گئے تو رازی کو طلب کیا گیا۔ راستے میں دریائے جیحون حائل تھا اور اس کو پار کرنے کے لیے ایک ٹوٹی پھوٹی کشتی کے سوا کچھ نہ تھا، رازی نے اس کو دیکھا تو اس میں بیٹھ کر دریا پار کرنے سے انکار کر دیا، لیکن شاہی ملازموں نے اسکو زبردستی کشتی میں ڈالا اور دریا پار کرنے کے بعد اپنی اس گستاخی کی معافی چاہی، رازی نے کہا اگر میں برضا و رغبت اس کشتی میں بیٹھتا

اور کشتی ڈوب جاتی تو لوگ یہی کہتے کہ رازی بڑا بے وقوف تھا جو دیدہ دانستہ شکستہ کشتی میں بیٹھا اور اپنی جان کو ہلاکت میں ڈالا لیکن اس جبر کی صورت میں اگر کشتی ڈوبتی جو سنتا مجھے مظلوم اور تمہیں ظالم قرار دیتا۔ الغرض رازی بخارا میں امیر منصور کے دربار میں پہنچا اور کئی طریقوں سے امیر کا علاج کیا لیکن شفا نہ ہوئی۔ آخر کار رازی نے امیر سے کہا ایک نئے طریقے سے آپ کا علاج کرنا چاہتا ہوں لیکن آپ دو تیز رفتار سواریوں کا انتظام کیجیے۔

امیر منصور نے رازی کے کہنے کے مطابق "صبا رفتار سواریاں" لانے کا حکم دیا اور رازی امیر کو شہر کے باہر ایک گرم حمام میں غسل کرانے کے لیے لے گیا۔ ان دونوں سواریوں کو حمام کے دروازے پر بند ھوا کر اپنے غلام سے ان پر زین کسوائی اس کے بعد تنہا امیر کو لے کر حمام میں داخل ہوا اور اس کے بعد جسم پر پانی ڈالنا شروع کیا اور ایک دوا بھی پلائی۔ اس کے بعد ایک چاقو ہاتھ میں لے کر امیر کو کہنے لگا او ظالم نابکار! تیرے حکم سے تیرے ملازمین نے میرے ساتھ نازیبا سلوک کیا، مجھے ہاتھ پاؤں باندھ کر کشتی میں ڈالا۔ اب اس سلوک کا انتقام اسی طرح لیا جا سکتا ہے کہ میں تجھے قتل کر ڈالوں۔

جب امیر نے رازی کی یہ باتیں سنیں تو غصہ اور خوف کے ملے جلے جذبات سے مغلوب ہو گیا۔ اور رازی اس کو اسی حالت میں چھوڑ حمام سے باہر نکل آیا، خود سوار ہوا اور غلام کو سوار ہونے کا اشارہ کر کے راہ فرار اختیار کی حتیٰ کہ دریائے جیحون کو پار کر کے اپنے مکان پر پہنچ گیا اور امیر کو خط لکھا کہ "میں نے آپ کے ساتھ بظاہر جو گستاخانہ طریقہ اختیار کیا درحقیقت ایک طریقہ علاج تھا۔ آپ کی حرارت غریزی ضعیف ہو چکی تھی، دواؤں اور غذاؤں کے ذریعے اس کو قوی کرنے کے لیے بہت طوالت تھی، اس لیے میں نے دوائی علاج کو چھوڑ کر نفسیاتی طریقہ علاج اختیار کیا، گرم حمام کے ذریعے آپ کی بدنی رطوبات میں نضج پیدا ہوا اور میری اشتعال انگیزی نے آپ کی حرارت غریزی کو بھڑکایا اور وہ نضج یافتہ اخلاط و رطوبات کو تحلیل کرنے کے قابل ہو گئی مجھے امید ہے کہ آپ شفایاب ہو چکے ہوں گے۔" رازی کے فرار ہونے کے بعد امیر کا غصہ دور ہوا تو اس نے اپنے آپ کو تندرست محسوس کیا اور رازی کو تلاش کرنے کا حکم دیا لیکن چند ہی روز کے بعد جب مذکورہ بالا مضمون کا خط اور اسکی سواریاں امیر کے پاس واپس پہنچیں تو اسے حقیقت کا علم ہوا اور اس نے خوش ہو کر رازی کیلیے خلعت فاخرہ، ایک غلام، ایک کنیز، ایک گھوڑا اور کچھ اسلحہ بطور انعام بھیجا اور دو ہزار دینار سالانہ وظیفہ مقرر کر دیا۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

ایک دن میری ہمشیرہ برآمدے میں بیٹھی دوپٹہ کاڑھ رہی تھیں۔ میں بھی ان کے قریب ہی کرسی پر بیٹھا ہوا تھا۔ اچانک وہ اٹھ کر کمرے کے اندر کسی کام سے چلی گئیں اور کڑھائی کرنے والی سوئی کو وہیں دری میں لگا دیا۔ میں اپنے مطالعہ میں محو تھا کہ ہمشیرہ کی چیخ سن کر چونک سا گیا۔ میرے پوچھنے پر انھوں نے جواب دیا کہ "میری ران میں سوئی گھس گئی ہے۔" میں پریشان ہو گیا اور جلدی سے اٹھ کر سوئی کو ٹٹولا مگر وہ مکمل طور پر جلد میں گھس گئی تھی۔ جلد پر ایک سرخ سا نقطہ نظر آ رہا تھا۔ میں ہمشیرہ کو ہسپتال لے گیا۔ ڈاکٹروں نے بھی سوئی کو تلاش کیا مگر سب ناکام رہے۔ خدا جانے وہ کہاں چلی گئی تھی۔ ایکسرے لیا گیا مگر سوئی کہیں بھی نظر نہ آئی۔ اس خیال سے کہ سوئی خون میں مل کر اس کے ساتھ ساتھ چلنے لگ جاتی ہے اور مریض چوبیس گھنٹے کے اندر ختم ہو جاتا ہے، میری بہن سخت پریشان تھیں۔ جہاں پر سوئی لگی تھی وہاں اس کا کچھ پتہ نہ تھا۔ وہ جگہ معمولی سی سوجھ گئی تھی جیسے عام طور پر انجیکشن کے لگاتے ہی جلد ابھر آتی ہے۔ میں دل ہی دل میں خدا سے دعائیں مانگ رہا تھا کہ کسی طرح سوئی نکل جائے اور میری بہن کی جان بچ جائے۔ کیونکہ کئی ایک ایسے چشم دید واقعات میرے سامنے تھے کہ ایسے حادثہ سے مریض جاں بر نہیں ہو سکا۔ جب ایکسرے سے بھی سوئی کا پتہ نہ چلا تو میں اپنی بہن کو گھر واپس لے آیا اور سب کچھ خدا کی مرضی پر چھوڑ دیا۔ چوں کہ میں ڈاکٹر تھا اس لیے خدا کی رحمت سے ناامید نہیں ہوا تھا۔ گھر آ کر میں نے اپنی ہومیوپیتھی کی تمام کتابیں چھان ماریں۔ میں چاہتا تھا کہ جراحی کے بغیر ہی یہ مسئلہ حل ہو جائے۔ کئی ایک سرجنوں نے کہا بھی کہ فلاں جگہ سے چیر کر دیکھ لیتے ہیں مگر میں تو جراحی کے خلاف تھا اس لیے مجھے یہ عمل ہرگز ہرگز گوارا نہ تھا۔ کئی گھنٹے پریشان رہنے کے بعد شام کے وقت میرے ذہن میں اچانک ایک خیال گزرا اور میں اسے آزمانے پر آمادہ ہو گیا۔ میں نے ۱۰۰ سیلیشیا کی شیشی نکالی اور اس کی ایک خوراک اپنی بہن کو کھلا دی اور اسے خاموشی سے لیٹ جانے کے لیے کہہ دیا۔

ابھی مشکل سے دو گھنٹے ہی گزرے تھے کہ میری بہن نے اپنے خاوند کو بتایا کہ اسے ران پر سوزش سی معلوم ہو رہی ہے۔ بالکل اسی جگہ جہاں سوئی لگی تھی۔ خاوند نے مجھے بلایا۔ میں نے جا کر دیکھا تو اسی سوراخ سے سوئی کا ایک سرا نظر آ رہا تھا۔ میں نے چمٹی کی مدد سے اسے فوراً باہر کھینچ لیا۔ سوئی نکلتے ہی ہم سب نے اطمینان کا سانس لیا۔ خدا نے اپنے فضل و کرم سے ہمیں ایک جان کاہ حادثے سے دوچار ہونے سے بچا لیا۔

(ڈاکٹر سلیم الدین - ہومیو)

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

یہ چند سال پہلے کا ذکر ہے۔ ہم کالج کی پک نک کے موقع پر مقبرہ جہانگیر میں کرکٹ کھیل رہے تھے۔ معید جو ہم میں سب سے زیادہ چست و چالاک اور شریر بھی واقع ہوا تھا، باؤلر کے فرائض سرانجام دے رہا تھا۔ وہ اس وقت ریاض کو کھلا رہا تھا۔ اسے شرارت جو سوجھی تو ایک گیند سے اس کے سر کا نشانہ بنایا۔ گیند ریاض کے بائیں کان سے ذرا اوپر لگی اور وہ سر پکڑ کر زمین پر بیٹھ گیا۔ اسے فوراً وہیں لٹا دیا گیا۔ میں اس کے سر کو دبانے لگا لیکن وہ درد سر کی شدت سے زمین پر لوٹ پوٹ ہونے لگا۔ ہم جلدی سے اسے تانگہ پر سوار کر کے ایک ڈاکٹر کے پاس لے گئے۔ ڈاکٹر نے اسے دوا پلائی، جس سے اس کے درد میں کچھ کمی ہوئی لیکن وہ بدستور کراہتا رہا۔ اسی حالت میں اسے ہوسٹل تک پہنچا آئے۔

دوسرے روز وہ کالج بھی نہ جا سکا اور بیماری کی رخصت کی درخواست لکھ کر بھیج دی۔ کالج کے ڈاکٹر نے کافی دوا دارو کی لیکن کچھ افاقہ نہ ہوا۔ ہفتہ بھر یہی حالت رہی اور وہ کلاس میں حاضر نہ ہو سکا۔ اب اس نے ہسپتالوں کے چکر کاٹنے شروع کیے لیکن درد کو نہ جانا تھا نہ گیا۔ اس وجہ سے اسے نیند بھی کم آنے لگی۔ ایک مہینہ گزر گیا، مجبوراً وہ اسی تکلیف کی حالت میں پڑھنے لگا اور ساتھ ساتھ علاج معالجہ میں بھی کوئی کسر اٹھا نہ رکھی مگر ایک سال گزرنے کے بعد بھی درد سر نے اس کا پیچھا نہ چھوڑا اور بڑے بڑے حکیموں اور ڈاکٹروں کی دواؤں نے کوئی اثر نہ دکھایا۔

ایک روز وہ ہوسٹل کی عمارت کے دالان میں (غالباً دائیں ہاتھ پر) سویا پڑا تھا کہ نصف شب کے قریب آندھی شروع ہو گئی۔ اس کی چارپائی برآمدے کے بالکل قریب بچھی ہوئی تھی۔ آندھی نے جو زور دکھایا تو دیوار پر سے ایک چھوٹا سا بدو ڈالا کر اس پر آ گرا اور اس کا ایک کونا اس کے سر پر ٹھیک اسی جگہ گھس گیا جہاں اسے پچھلے سال گیند لگنے سے درد سر کی شکایت ہو گئی تھی۔ زخم کافی گہرا تھا۔ اس وقت تو فرسٹ ایڈ بکس سے کام لیا گیا اور صبح ہوتے ہی باقاعدہ مرہم پٹی کروائی گئی۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ تقریباً دو ماہ بعد جب اس کا زخم پوری طرح بھر گیا تو اس کے ساتھ اس کی وہ بیماری بھی جاتی رہی جس کے لیے وہ اس قدر مارا مارا پھرا، مگر اس پر کوئی علاج کارگر نہ ہوا۔ اس حادثے نے اسے کچھ عرصے زخم کی تکلیف میں تو مبتلا رکھا، لیکن آخر یہی اس کے لیے دردِ سر کی تکلیف سے نجات کا باعث بنا اور بلاشبہ ایک دوا کا کام کر گیا۔

(ضیاء مفتی - رائے ونڈ)

دھنیا

دھنیا سارے پاک و ہند میں بویا جاتا ہے۔

خواص و استعمال: یہ بوٹی اور اس کے پھل دوا مستعمل ہیں۔

پتوں کا نیز جوشاندہ دودھ اور شکر کے ساتھ بواسیر میں دیا جاتا ہے۔ پتوں کو پیس کر درد سر میں لیپ کیا جاتا ہے۔ انہیں جو کا سفوف ملا کر ورموں پر لگایا جاتا ہے۔ تازہ بوٹی کا رس زخموں کی خراش اور سوزش کو رفع کرتا ہے، خاص کر بھلاوہ کے زخموں میں تسکین دہ ہوتا ہے۔

پھل محرک، خوشبودار، کاسر ریاح، دافع تشنج، مصلح، مدر اور مجفف ہوتا ہے۔ خشک پھل (۸ ماشے) جوشاندہ یا خیسانده کی شکل میں ریاحی قولنج میں دیا جاتا ہے۔ نیز جوشاندہ خونی بواسیر میں مفید ہوتا ہے۔ نزلی اور ریحی آشوب چشم میں خیسانده سے آنکھیں دھوئی جاتی ہیں۔ اطبا اس کے خیسانده کو چیچک میں حفاظت بصارت کے لیے مفید خیال کرتے ہیں۔

پھل سے کشید کیا ہوا اُڑنے والا روغن ریاحی قولنج میں نہایت مفید ہوتا ہے۔ اس کے چند قطرے شکر کے ساتھ دیے جاتے ہیں۔ اسے وجع المفاصل عصبی درد اور اصلاح مسہلات کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ روغن اور پھلوں کا سفوف اور سیال خلاصہ اصلاح ذائقہ کے لیے بہت سی تلخ و ناگوار ادویہ، شربتوں، معجونوں اور دوسرے نسخوں کے ساتھ ملا کر دیا جاتا ہے۔

بیجوں کا خیسانده بچوں کے درد شکم اور قولنج کے لیے دیا جاتا ہے۔ گندہ دہنی دور کرنے کے لیے بیج چبائے جاتے ہیں۔ بھنے ہوئے بیج خرابی ہضم کے لیے مفید ہیں۔ اکثر ان کا گٹکا وغیرہ کھایا جاتا ہے مگر متواتر یا بہت زیادہ مقدار میں بیج مخدر اثر رکھتے ہیں، اس لیے ان کو اعتدال کے ساتھ استعمال کرنا مناسب ہے۔ بیرونی طور پر بیجوں کا ضماد درد سر کے لیے، پولٹس پرانے زخموں اور داغ پھوڑوں کے لیے اور غرارہ زبان اور منہ کے چھالوں اور قلاع کے لیے مفید ہوتے ہیں۔

برنا (کملہ)

اس کے پتے، چھال اور جڑیں دوا استعمال کی جاتی ہیں۔

خواص و استعمال: اس کے پتے تلخ، خوشبودار، مقوی معدہ، دافع تپ، مسکن، ملطف اور دافع حرارت سمجھے ہیں۔ ان کا رس (۱/۲ تا ۲ تولے) دودھ اور گھی کے ساتھ وجع المفاصل میں دیا جاتا ہے۔ پتوں کی بھجیا پکا کر پرانی گٹھیا، عصبی درد، درد فالج وغیرہ میں دی جاتی ہے۔ پتوں کا خیسانده (۱ حصہ پتے، ۱۰ حصہ کھولتا ہوا پانی) ۵ تولے سے ۱۰ تولے تک کی مقداروں میں روزانہ تین بار مقوی اثر رکھتا ہے۔ تازہ پتوں کی پولٹس سرکہ، آب لیموں یا گرم پانی میں تیار کر کے لگائی جائے تو اس کا محمر (سرخی پیدا کرنے والا) اثر رائی پلستر سے بہتر اور جلد تر ہوتا ہے۔ یہ پولٹس گٹھیا کے ورموں، پاؤں کے ورم، تلوؤں کی سوزش وغیرہ میں استعمال کی جاتی ہے۔ ناک کی ہڈیوں کی بوسیدگی کی حالت میں پتوں کو جلا کر ان کا دھواں ناک میں لیا جاتا ہے۔

چھال: ملطف، دافع حرارت، مصفی خون، مقوی و مسکن ہوتی ہے، اشتہا تیز کرتی ہے اور صفرا کی تراوش زیادہ کرتی ہے۔ اسے بالخصوص اعضاء بول کے عوارض بخار بول، خارش معدہ، قے، پت، سنگ گردہ اور سنگ مثانہ کی حالتوں میں دیا جاتا ہے۔ چھال کا ایک سادہ جوشاندہ استعمال کیا جاتا ہے۔ جس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے:-

۱۰ تولے چھال تین پاؤ پانی میں ابالی جائے یہاں تک کہ پانی کم ہو کر صرف آدھ سیر رہ جائے۔ اسے ۵-۵ تولے دن میں دو یا تین بار دیا جاتا ہے۔ سنگ گردہ اور سنگ مثانہ کے لیے اس جوشاندے میں ریحہ یا گڑ کا شیرہ بھی شامل کر دیا جاتا ہے۔ یہ جوشاندہ خنازیری غدد اور جلدی امراض میں عشبہ کے بدل کے طور پر بھی دیا جاتا ہے۔

جڑ اور چھال کو تیل میں جوش دے کر وجع المفاصل میں لگاتے ہیں۔ جڑ کی چھال محمر (سرخی پیدا کرنے والی) ہوتی ہے۔ تنے کی چھال اور جڑ کی چھال دونوں ریگ گردہ و مثانہ میں مفید ہیں۔ ان کا جوشاندہ دیا جاتا ہے۔

مرغی کے بچوں کو ہوشیاری سے پالیے!

تجربات و تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ مرغی کے بچے بیماری کے مقابلے میں ٹھیک دیکھ بھال نہ کرنے کی وجہ سے زیادہ مر جاتے ہیں۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ چوزوں کی کامیاب پرورش میں ان کا اچھی نسل سے ہونا، بیماریوں کی روک تھام اور متوازن غذا کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ پھر بھی ان سب سے زیادہ اہم بات ان کی مناسب دیکھ بھال ہے۔

چوزوں کی پرورش میں ان کے پہلے کچھ دن بہت نازک ہوتے ہیں۔ وہ ماحول اور فضا کی تبدیلی برداشت نہیں کر سکتے۔ انڈے سینے کی جگہ سے نکال کر چوزوں کو مرغی خانوں (دڑبوں) میں لے جاتے وقت زیادہ گرمی یا زیادہ سردی وغیرہ سے انھیں بچانا ضروری ہے۔ پرورش میں بھیگنے یا ٹھنڈ لگنے سے ان کو نمونیہ ہو جاتا ہے۔ جن چوزوں کو ایک بار ٹھنڈ لگ جاتی ہے وہ آگے کبھی صحت مند طریقے سے بڑھوتری نہیں پاتے۔

شروع کے کچھ دنوں کو چھوڑ کر مصنوعی ذریعوں سے ہلکی مگر یکساں معتدل حرارت چوزوں کے پر بڑھانے اور انھیں مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہے۔ زیادہ گرمی سے ان کی بڑھوتری کی رفتار کم ہو جاتی ہے، پر آہستہ آہستہ نکلتے ہیں، ان کا دم گھٹنے لگتا ہے اور کبھی کبھی موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔

چوزوں کے گھر

چوزوں کے گھر اس طرح کے بنے ہوئے ہونے چاہییں کہ ان میں ہوا کے جھونکے سیدھے نہ پہنچیں، تاہم اُن میں ہوا کی آمد و رفت کا معقول انتظام ہو۔ ہر گھر کے ساتھ تار کی جالی کی گھیاری بنی ہوئی ہونی چاہیے۔ چوزوں کو برآمدے یا اس گھیاری میں موسم کے مطابق ٹہلاتے رہنا چاہیے۔ موسم کے موافق ہونے پر ہی انھیں باہر نکالا جائے اور ضرورت کے وقت انھیں فوراً بند کر دیا جائے۔ کھلانے پلانے کی جگہ بھی موسم کے مطابق بدلتی رہنی ضروری ہے۔

چوزوں کے گھروں کو کافی خشک رکھنا اور بیماریوں کے جراثیم سے پاک صاف کرتے رہنا چاہیے۔ تھوڑا سا صاف بھوسا یا صاف کوڑا رکھنے سے چوزوں کو بہت آرام ملتا ہے اور یہ چوزوں کی بڑھوتری کے لیے پہلی ضرورت ہے۔ کوڑا یا بھوسا گیلا نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اس سے مچھر اور دوسرے بیماری پھیلانے والے کیڑوں کے پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ دیکھنے والوں کو چوزوں کے گھروں سے کافی دور رکھنا چاہیے کیونکہ چوزے متعدی بیماریوں سے بہت جلد متاثر ہوتے ہیں۔

دڑبے میں زیادہ بھیڑ نقصان دہ ہے

دڑبے میں زیادہ چوزوں کو ایک ساتھ رکھنے سے بھی ان کی بڑھوتری ٹھیک نہیں ہوتی، وہ کمزور رہتے ہیں اور یہ کمزوری ان کی موت کا سبب بن سکتی ہے۔ ہر چوزہ کے پھڑپھڑانے کے لیے کم سے کم دس مربع انچ چوڑی جگہ اور نصف مربع فٹ خلا کا رقبہ ہونا چاہیے۔ چوگا ڈالنے کی جگہ اگر مناسب ہوگی تو ہر ایک چوزے کو، چاہے وہ کمزور ہو یا طاقتور، کھانے کا یکساں موقع مل جائے گا۔ ان کے لیے جگہ بہت اہمیت رکھتی ہے۔ یہ جگہ ایسی ہونی چاہیے کہ ہر ایک چوزے کو چگنے کے لیے کم از کم تین چار انچ جگہ مل جائے۔ اسی طرح پانی پلانے والے برتن بھی کافی تعداد میں ہونے چاہییں۔

صحت کے اصولوں پر عمل کرنے سے چوزوں کی اموات کی تعداد بہت کم ہو جاتی ہے۔ بھوسا، خوراک اور پانی پلانے کے برتنوں کی طرف خاص توجہ دینی چاہیے۔ پانی بھرنے سے پہلے برتنوں کو روزانہ صبح کو صاف کر لینا چاہیے۔

مرغی پالنے کے کل خرچ کا ۰۰ فی صدی خوراک پر خرچ ہونا چاہیے۔ چوزے پالنے میں کامیابی کا حصول ان کی غذا پر ہوتا ہے۔ چوزے فطرتاً بہت نازک ہوتے ہیں۔ انھیں اپنی عادت بدلنے میں کچھ وقت لگتا ہے اس لیے ان کی خوراک اور ان کے حالات و ماحول میں ہر ایک تبدیلی دھیرے دھیرے کی جانی چاہیے۔

چوزوں کی خوراک :- اناج ایک مکمل غذا ہے لیکن

اس میں پروٹین، وٹامن اور معدنی اجزا کی کمی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اناج کو انسانی علاج کے لیے بچانا چاہیے۔ اس لیے چوزوں کو خالص اناج نہیں کھلانا چاہیے۔ اناج کی کمی کو پورا کرنے کے لیے مچھلی، گوشت کے فالتو حصے، مکھن نکلا دودھ، ہڈیوں کا چورا، شارک لیور تیل اور مونگ پھلی کی کھلی وغیرہ کھلانی چاہیے۔ دھوپ میں سوکھا ہوا اور چھنا ہوا گوبر بھی کھلانا چوزوں کی بڑھوتری میں مدد دیتا ہے۔ گوبر کو اس طریقہ سے چھانتے ہیں:۔ دھوپ میں سوکھے ہوئے گوبر سے دس گنا پانی اچھی طرح ملا دیجیے اور پھر اسے کپڑوں میں چھان لیجیے۔ بچا ہوا حصہ دلیہ میں ۵ سے ۱۰ فیصدی تک ملا کر مریضوں کو کھلانے سے انڈوں کی پیداوار میں اضافہ ہوتا ہے، چوزوں کو کھلانے کے لیے اچھی مرکب غذائیں نیچے درج کی جاتی ہیں۔

اناج کا مرکب:۔ باجرا، دلا ہوا مکا اور دلا ہوا جو، تینوں ایک ایک حصہ۔

دلیہ کا مرکب، گیہوں کی بھوسی ۲۰ حصے، دلا ہوا مکا ۵۳ حصے، دلا ہوا جو ۲۵ حصے۔

مونگ پھلی کی کھلی ۱۹ حصے، مچھلی کا چورا ۱۰ حصے، نمک ایک حصہ۔

ان کے علاوہ ہری پتیاں خوب کھلانی چاہییں، پانی کی جگہ دودھ پلانا چاہیے۔ دلیہ ایک سو حصوں میں آدھا فی صدی شارک لیور تیل دینا اچھا رہتا ہے۔ چوزوں کی دن بھر کی خوراک میں آدھی خوراک اناج کا مرکب ہونا چاہیے۔ اناج زمین میں بکھیر دینا چاہیے اور یہ چوزوں کے پہلے دن کی آخری خوراک ہونی چاہیے۔ دلیہ کو گوشت کے فالتو حصے یا مکھن نکلے دودھ سے گیلا کر دینا چاہیے یہ دن میں دو بار صبح کو سات بجے اور پھر بارہ بجے کھلانا چاہیے۔ اس کے بعد تین بجے کے قریب ایک اونس فی چوزہ کے حساب سے ہرا چارا کھلانا چاہیے۔ مختلف عمر کے چوزوں کے لیے خوراک کی مقدار حسب ذیل ہوگی۔

ایک سو چوزوں کے لیے:۔

پہلے ہفتے میں	دس پونڈ
دوسرے ہفتے میں	بیس پونڈ
تیسرے ہفتے میں	تیس پونڈ
چوتھے ہفتے میں	چالیس پونڈ
پہلے چار ہفتوں میں	۱۰۰ پونڈ
پانچویں سے آٹھویں ہفتہ تک	۲۶۰ پونڈ
نویں سے بارھویں ہفتہ تک	۴۰۰ پونڈ
تیرھویں سے سولھویں ہفتہ تک	۵۰۰ پونڈ
سترھویں سے بیسویں ہفتے تک	۵۲۵ پونڈ
اکیسویں سے چوبیسویں ہفتے تک	۷۰۰ پونڈ

اس طرح مناسب دیکھ بھال سے مزید خرچ کیے بغیر ہی آپ چوزوں کی پرورش بہتر اور کامیاب طریقہ سے کر سکتے ہیں۔

سوال و جواب

جسمِ انسان کا درجۂ حرارت

سوال: میری عمر ۲۰ سال ہے۔ جسمانی حرارت ہمیشہ ۹۷٫۵ رہتی ہے۔ کبھی اس سے قدرے کم بھی ہو جاتی ہے لیکن بڑھتی نہیں۔ مجھے کوئی خاص مرض نہیں، البتہ عام جسمانی کمزوری محسوس کرتا ہوں۔ طبیعت میں جوانوں جیسا ولولہ اور جوش نہیں ہے۔ طبیعت ہمیشہ گری گری رہتی ہے۔ عام طور پر ۹۸٫۴ درجۂ حرارت بیان کیا جاتا ہے۔ میں یہ معلوم کرنا چاہتا ہوں کہ کیا اس درجۂ حرارت سے کم ہونا مریض ہونے کی علامت ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟

(سید عبدالقادر حیدر آبادی)

جواب: تن درست نوجوان آدمیوں کا اوسط درجۂ حرارت ۹۸٫۴ ہوتا ہے، لیکن بعض آدمیوں کا اس سے قدرے کم و بیش بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کو حالتِ مرض نہیں کہا جا سکتا، بشرطیکہ اس کے ساتھ دوسرے عوارض موجود نہ ہوں۔ آپ کا درجۂ حرارت اوسط درجۂ حرارت سے کم ہے اور اس کے ساتھ ہی آپ جسمانی کمزوری اور طبیعت میں گراوٹ بھی محسوس کرتے ہیں۔ اس لیے اس کو حالتِ مرض کہہ سکتے ہیں۔ اس کیفیت کے ازالے کے لیے آپ روزانہ صبح کو جواہر کا ایک قرص دواءالمسک معتدل جواہر والی خاص ہیں رکھ کر کھا لیجیے اور بعد غذا دونوں وقت سنکارا دو دو تولے پیجیے۔ غذا میں نیم برشت انڈے، دودھ، مکھن، ملائی اور تازہ میٹھے پھل خوب کھائیے۔ امید ہے کہ ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کا درجۂ حرارت طبعی حالت پر آجائے گا اور اپنے جسم میں طاقت و توانائی محسوس کرنے لگیں گے۔

بالوں کی کثرت

سوال: میرے جسم پر بال بہت زیادہ ہیں۔ اس کی وجہ کیا ہے؟ میں کئی بار استرے سے صاف کر چکا ہوں، لیکن بعد میں اور زیادہ بال نکل آتے ہیں۔ کیا کوئی ایسی دوا ہے جس کے استعمال سے بالوں کی پیدائش کو روکا جا سکے۔

(مہر چند جادلہ خریدار ۔۔۔)

جواب: بالوں کی زیادتی مزاج کے گرم ہونے کی علامت ہے۔ بالوں کی پیدائش کو روکنے کے لیے کوئی دوا نہیں ہے۔ استرے سے بال مونڈنا بھی بے سود ہے۔ مونڈنے سے بال جلد جلد نکل آتے ہیں اور سخت بھی ہوتے ہیں، جس سے اور زیادہ تکلیف پہنچتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ بالوں کو ان کے حال پر چھوڑ دیا جائے۔

تیل کی مالش

سوال: بعض لوگ تیل کی مالش کرنے کے بعد نہاتے ہیں اور بعض پہلے صابن مل کر نہاتے ہیں، پھر مالش کرتے ہیں۔ ان میں سے کون سا طریقہ صحیح ہے؟

(خریدار ۔۔۔)

جواب: بہتر یہ ہے کہ پہلے تیل کی مالش کی جائے اور پھر تھوڑی دیر کے بعد نہا لیا جائے۔ ایسا کرنے سے جسم کی ورزش ہونے کے علاوہ جلد بدن کو ترطیب و تری حاصل ہوگی اور بعد میں نہا لینے سے بدن پر لگا ہوا فالتو تیل بھی صاف ہو جائے گا۔

سیر و تفریح اور دودھ

سوال: کیا علی الصباح دودھ پی کر یا ناشتہ کر کے سیر و تفریح کے لیے جانا مناسب ہے یا سیر و تفریح کے بعد دودھ پینا بہتر ہے۔ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب: دودھ ہو یا کوئی اور ناشتہ سیر و تفریح کے بعد ہی اس کا استعمال مناسب ہے۔ اس لیے کہ نیند کی حالت میں تقریباً تمام اعضا سکون کی حالت میں رہتے ہیں۔ نیند سے بیدار ہونے کے بعد جب سیر و تفریح کی جاتی ہے تو تمام جسم کے اعضا اور ان کے اعصاب میں تحریک پیدا ہوتی ہے جس سے جسم کے فضلات خارج ہو جاتے ہیں یا ان میں خارج ہونے کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اس کے بعد استعمال کیا ہوا ناشتہ خواہ دودھ ہو یا کوئی دوسری چیز جسم کے لیے نہایت عمدہ طریقے سے کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

کولا اور نارنج

سوال: شہنشاہ جہانگیر نے تزکِ جہانگیری میں پھلوں کا بیان کرتے "کولہ" کا ذکر کیا ہے۔ یہ کون سا پھل ہے اور نارنج کیا نارنگی کو کہتے ہیں؟ (رکن الدین)

جواب: کولہ کا تلفظ "کونلہ" بھی کیا جاتا ہے۔ کولہ، نارنگی اور سنترہ تینوں کی ایک ہی جنس ہے اور ان کی اصل لیموں ہے۔ لیموں کے درخت پر کونلے کی قلم لگائی جاتی ہے۔ قلم لگانے سے درخت پر اگر پھل بڑا آئے اور اس میں ترشی کم ہو نیز اس کا پوست پتلا ہو تو وہ کونلہ کہلاتا ہے۔ لیکن اگر پھل چھوٹا ہو، ترشی زیادہ ہو اور پوست موٹا ہو تو اسے "نارنگی" کہتے ہیں۔ نارنگی کا درخت کونلے کے درخت سے چھوٹا ہوتا ہے۔ اگرچہ بظاہر نارنج کو نارنگی کا مترادف خیال کیا جاتا ہے،

لیکن یہ صحیح نہیں ہے۔ نارنج ایک قسم کا لیموں ہے۔ اس کو مکرنا لیموں بھی کہتے ہیں۔ یہ نارنگی سے بڑا اور زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ نارنگی کا رنگ سرخ زردی مائل ہوتا ہے۔

کتے کا کاٹنا

سوال: اگر پالتو کتا کاٹ کھائے، تو کیا اس کا علاج بھی پاگل کتے کے کاٹے جیسا ہونا چاہیے۔ اگر پالتو کتا کسی کو کاٹنے کے دو چار سال بعد پاگل ہو جائے تو کیا اس کا اثر اس شخص پر بھی ہوگا جسے اس نے تندرست ہونے کی حالت میں کاٹا تھا۔ (خریدار ۵۳۲۲)

جواب: پالتو کتے کے کاٹنے کا علاج پاگل کتے کے کاٹے جیسا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ البتہ اس کا علاج ضرور کرنا چاہیے۔ اس کے علاج کے لیے سب سے مقدم بات یہ ہے کہ زخم کو جلد نہ بھرنے دیا جائے، بلکہ ایسی چیز لگائی جائے جس سے زخم چند روز تازہ رہے اور اس سے زرد پانی بہتا رہے۔

جو تندرست کتا کسی کو کاٹنے کے چند سال بعد پاگل ہو جائے اس کا اثر اس شخص پر نہیں ہوتا جس کو اس نے چند سال قبل کاٹا تھا۔

دماغی کام کرنے والوں کی غذا

سوال: دماغی کام کرنے والوں کو کس قسم کی غذائیں کھانے کی ضرورت ہے، براہ کرم بذریعہ ہمدرد صحت مطلع فرمائیے۔ (سراج الدین)

جواب: دماغی کام کرنے والوں کو زود ہضم مقوی غذائیں کھانے کی ضرورت ہے جو ان کے معدے پر بار نہ ہوں، جلد ہضم ہو کر ان کے جسم اور دماغ کے تغذیہ میں کام آئیں۔ ایسی غذائیں، نیم برشت انڈا، دودھ، مکھن، تازہ دہی، تازہ پنیر، شوربا، چپاتی ہیں۔ تازہ میٹھے پھل، سیب، انگور، سنترہ موسمی وغیرہ ہیں۔ اس غرض کے لیے بکرے کا اچھا گوشت بھی مفید ہے۔ تھوڑی مقدار میں مغزیات مثلاً مغز بادام، مغز چلغوزہ، کاجو وغیرہ بھی کھا سکتے ہیں لیکن ہر قسم کی چٹپٹی اور مرغن غذاؤں نیز مٹھائیوں سے پرہیز ضروری ہے۔

چاولوں کے پکانے کا بہتر طریقہ

سوال: بعض لوگ چاولوں کو ابال کر کھاتے ہیں اور بعض دم پخت پکا کر استعمال کرتے ہیں۔ ان میں اچھا طریقہ کون سا ہے؟ (نثار احمد)

جواب: چاولوں کے پکانے کا بہتر طریقہ دم پخت ہے جو لوگ چاولوں کو ابال کر کھاتے ہیں وہ اس کے بہت سے مفید اجزا کو ضائع کر دیتے ہیں جس سے چاولوں کی غذائیت کم ہو جاتی ہے کیوں کہ ابالنے کی صورت میں جو مانڈ پھینک دیا جاتا ہے اس میں چاول کے غذائی اجزا شامل ہوتے ہیں اور چاولوں میں جو حیاتین ہوتے ہیں وہ بھی اس مانڈ میں حل ہو کر نکل جاتے ہیں۔

شراب

سوال: شراب کی کتنی قسمیں ہیں اور اس کے استعمال سے کون سے فائدے حاصل ہوتے ہیں اور کیا نقصانات پہنچتے ہیں؟ (محمود بخاری اندھرا)

جواب: مختلف اعتبارات سے شراب کی متعدد قسمیں ہیں، ان سب کو ان محدود صفحات میں درج نہیں کیا جا سکتا۔

شراب ایک نشہ آور مشروب ہے اگر اسے کمزور اور لاغر اشخاص بطور دوا اعتدال کے ساتھ پئیں تو ان کے جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے اور فربہی آتی ہے، صاف اور عمدہ خون پیدا ہوتا ہے دماغ اور اعصاب میں تحریک پیدا ہوتی ہے، طبیعت میں فرحت و بشاشت پیدا ہوتی اور جسم میں چستی و چالاکی آتی ہے۔ قوت باہ بڑھتی ہے، تمام حواس اور قوتوں میں تیزی آتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ لیکن جب اس کے استعمال میں اعتدال کا خیال نہیں رکھا جاتا، تو کثرت استعمال سے دماغ و اعصاب میں خلل پیدا ہونے لگتا ہے، حواس مختل ہو جاتے ہیں اور قوتوں میں سستی اور کمزوری شروع ہو جاتی ہے۔ جنون، رعشہ، لقوہ، فالج جیسے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ اعضائے ہضم بھی ماؤف ہو جاتے قوت ہضم باقی نہیں رہتی، ان سب جسمانی نقصانات کے علاوہ اس کے پینے والے کو زبردست اقتصادی تباہی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ اپنے تمام سرمائے اور جائداد کو اس شراب خانہ خراب کے لیے برباد کر بیٹھتا ہے اور آخرکار کوڑی کوڑی کے لیے محتاج ہو جاتا ہے۔ اسی لیے اکثر مذاہب نے اسے حرام قرار دیا ہے اور مذہب اسلام میں اسے ام الخبائث (برائیوں کی ماں) کہا گیا ہے۔

سوکھی کھانسی

سوال: تقریباً ایک مہینہ ہوا میری بیوی کو اچانک منہ سے خون آیا تھا۔ الحمد للہ دوبارہ خون نہیں آیا لیکن سوکھی کھانسی برابر آتی رہتی ہے اور اس کے ساتھ عام جسمانی کمزوری بھی محسوس کرتی ہے، براہ کرم ان کے لیے مناسب مشورہ دیجیے۔ (عبد الکریم انصاری ہمیرپور)

جواب: آپ اپنی بیوی کو روزانہ صبح و شام لعوق نزلی آب تازہ نیم گرم میں ۶-۶ ماشے اور صعوری ایک تولہ رات کو چاٹنے کی ہدایت کیجیے۔ غذا میں نیم برشت انڈا، دودھ، مکھن دیجیے۔ محنت و مشقت کے کاموں سے دور رکھیے۔ آرام سے رہنے اور خوش و خرم رکھنے کی کوشش کیجیے۔ جنسی تعلقات سے پرہیز کیجیے۔ امید ہے کہ جلد ہی ان کی کھانسی دور ہو جائے گی۔

جلد کی "چغل خوریاں"

کئی سال ہوئے انگلستان میں ایک شخص پر اس جرم پر مقدمہ چلایا گیا کہ اس نے کوئلے کی کان میں کام کرنے والے اپنے ایک ساتھی کو قتل کر دیا تھا۔ اس شخص نے اپنے جرم سے انکار کیا اور کہا کہ کسی اور شخص کے شبہ میں مجھے پکڑ لیا گیا ہے۔ اس نے بہت زور کے ساتھ احتجاج کیا کہ "میں کوئلے کی کان میں کام نہیں کرتا۔ میں اپنی عمر میں کبھی کسی کوئلے کی کان میں گیا تک نہیں ہوں۔"

ایک معالج کو طلب کیا گیا جو جلد کا ماہر تھا۔ اس نے اس شخص کا معائنہ کیا اور کہا "یہ شخص کوئلے کی کان میں کام کرتا ہے۔ اگر آپ غور سے اس کی جلد کو دیکھیں تو آپ کو اس کی پیشانی پر کوئلے کی دھاریاں نظر آئیں گی جو کان میں کام کرنے والوں کی جلد پر پڑ جاتی ہیں۔" ماہر موصوف نے آگے چل کر بیان کیا کہ "کوئلے کی کان میں کام کرنے والے جب ہتھوڑوں سے کوئلہ توڑتے ہیں تو کوئلوں کے بہت چھوٹے چھوٹے ذرّے کوئلہ توڑنے والوں کی جلد میں پیوست ہو جاتے ہیں اور پھر رفتہ رفتہ سیاہ دھاریوں کی صورت میں نمودار ہوتے ہیں۔ یہ دھاریاں جلد پر ہمیشہ رہتی ہیں کیونکہ کوئلے کی یہ خصوصیت ہے کہ جب وہ جلد میں داخل ہو جاتا ہے تو پھر نہیں نکلتا۔"

جلد کے ماہر کی شہادت نے اس شخص کا جرم ثابت کر دیا۔ اس نے خود بھی اپنے جرم کا اقرار کر لیا اور اسے قانون کے مطابق سزا دی گئی۔

جلد کی "چغل خوری" کی یہ ایک ڈرامائی مثال تھی۔ عام خیال یہ ہے کہ ہماری جلد محض ہمارے جسم کی بیرونی پوشش ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہماری جلد ایک قسم کا احتیاطی "رجسٹر" ہے جس سے ہماری بابت جتنی معلومات حاصل کی جا سکتی ہیں، اتنی ہمارے جسم کے اور کسی حصے سے نہیں کی جا سکتیں۔

اب سے کچھ عرصہ پہلے تک طبی ماہرین جلد کی طرف بہت کم توجہ دیتے تھے اور جو لوگ جلد کے ماہر تھے، ان کے متعلق یہ کہا جاتا تھا کہ وہ علم طب سے زیادہ واقف نہیں ہیں۔ لیکن پچھلے چند سال سے جلد کے متعلق بہت زیادہ تحقیقات ہو رہی ہیں اور جو لوگ جلد کے متعلق تحقیقات میں مصروف ہیں، انھوں نے پہلی مرتبہ جلد کے متعلق چند باتوں کا انکشاف کیا ہے اور ان باتوں میں سے بعض ایسی ہیں جن سے جلد کے متعلق بہت سے افسانے غلط ثابت ہوتے ہیں۔

ان محققین نے جو نتائج اخذ کیے ہیں، ان میں سے بعض یہ ہیں۔

جلد کے بہت سے عارضے متعدی نہیں ہوتے۔ نیو یارک کے ایک کلینک کے ماہرین ڈاکٹر میرین سلزبرجر اور ڈاکٹر مسعود و ... بتاتے ہیں کہ "جلد کی دس عام بیماریوں (مہاسے، اکزیما اور چنبل وغیرہ) میں سے ایک بھی متعدی نہیں ہے۔" اٹھ کر لگنے والی جلدی بیماریوں سے بچنے کے لیے لوگ جتنی تدبیریں کرتے ہیں، مثلاً متاثر سلیپر کا جلانا، غسل کے ٹب کو جراثیم سے پاک کرنا وغیرہ، سب بے کار رہتی ہیں۔ بعض جلدی بیماریاں بے شک کچھ متعدی ہیں، جیسے ترخارش، مگر یہ بھی ایسی متعدی نہیں جیسے زکام یا انفلوئنزا ہیں، اس لیے کہ زکام کے جراثیم کی طرح جلدی بیماریاں گرد یا تھوک وغیرہ کے ذریعے ہوا میں سرایت نہیں کرتیں۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہنا چاہیے کہ کوئی جلدی بیماری براہ راست اتصال ہی سے لگ سکتی ہے۔ ماہرین جلد کہتے ہیں کہ روزانہ غسل کرنا جلد کو کوئی فائدہ نہیں پہنچاتا بلکہ اس سے جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ زیادہ نہانے سے جلد میں قدرتی روغن باقی نہیں رہتا اور خلیوں میں مزاحمت و مقاومت کی قوت کم ہو جاتی ہے۔ بعض ماہر کہتے ہیں کہ کبھی کبھی پانی کے بجائے تیل سے نہانا چاہیے۔

جلد کا رنگ اکثر بدلتا رہتا ہے مثلاً جب آپ خوف زدہ ہوتے ہیں تو آپ کی جلد کا رنگ سفید پڑ جاتا ہے۔ اگر ٹھنڈ سے آپ کی جلد سفید پڑ جاتی ہے تو اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ میں سردی کے برداشت کرنے کی قوت اس شخص سے زیادہ ہے جس کی جلد پر ٹھنڈ کا کوئی اثر نہیں ہوتا، اس لیے کہ اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ حرارت کو محفوظ کر لیتے ہیں اور اسے وہاں پہنچاتے ہیں جہاں اس کی سب سے زیادہ ضرورت ہے یعنی آپ کے جسم کے اندرونی اعضا میں۔ اور یہی اس پرانے عقیدے کی طبی تشریح ہے کہ جن کے ہاتھ ٹھنڈے رہتے ہیں ان کا دل گرم ہوتا ہے۔ جب ہم شدید گرمی سے متاثر ہوتے یا ہمیں غصہ آ جاتا ہے یا ہم کسی الجھن اور پریشانی میں گرفتار ہوتے ہیں تو اعمال و افعال اعضا کا رخ بدل جاتا ہے۔ اس وقت خون کی بہت کافی مقدار جلد کی سطح پر آ جاتی ہے اور جیسا کہ سب ہی جانتے ہیں، جلد پر سرخی آ جاتی ہے۔

یہ رنگ کی تبدیلیاں تو اساسی تھیں، ان کے علاوہ رنگ کی جزوی اور مقامی تبدیلیاں بھی ہوتی ہیں۔ اگر ہماری ... کسی کا

ڈنڈا الگ ہو جائے تو جہاں وہ ڈنڈا لگا ہو، وہ جگہ سیاہ یا نیلی پڑ جائے گی۔ اس سے یہ واضح ہوتا ہے کہ کسی رگ میں سے تھوڑا سا خون نکل کر چوٹ کی جگہ ساکن یا جامد ہو جاتا ہے۔

ہماری جلد پر جیسا کہ اور سب چیزوں پر موسموں کا ردِعمل ہوتا ہے، خاص طور پر شدید گرمی اور شدید سردی کا۔ مثلاً گرمی میں ہماری جلد پر احتراقِ خون سے پتیاں پڑ جاتی ہیں، گرمی دانے نکل پڑتے ہیں اور کھال اترنے لگتی ہے۔ یوں کھال تو ہمیشہ ہی اترتی رہتی ہے، گو ہمیں اترتی ہوئی نظر نہیں آتی۔ کھال کے بہت ہلکے ہلکے چھلکے اترتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیے لے لیتے ہیں۔ گرمی کے مہینوں میں جب ہماری جلد تیز گرمی سے خشک ہو جاتی ہے تو کھال کے چھلکے زیادہ اترنے لگتے ہیں۔

جلد کے بعض حصے زیادہ حساس ہوتے ہیں اور بعض کم۔ بعض لوگوں کی جلد کچھ ایسی ہوتی ہے کہ اس پر کسی چیز کا اثر نہیں ہوتا اور وہ بالکل بے حس سی ہوتی ہے۔ یہ صورتِ حال غیر فطری ہے۔ ان کے سوئی چبھو دیں، چاقو چبھو دیں، پھر بھی ان پر کچھ اثر نہیں ہوتا۔ یہ ایک غیر معمولی حالت ہے۔ اس کا سبب ناقص نظامِ عصبی ہے۔ وہ باریک نسوں کے اس جال سے محروم ہوتے ہیں جو تیز حس ہوتی ہیں اور عموماً سب کی جلد کی سطح پر پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔

جلدی امراض کے ایک برطانوی ماہر ڈاکٹر اے ڈبلیو واٹ کی رائے یہ ہے کہ ذہن جلد کو متاثر کرتا ہے۔ جلد کا رویہ اور ذہن کا رویہ یکساں ہوتا ہے۔ ایک اور محقق جس نے جلد کی بعض بیماریوں کا مطالعہ کیا ہے، کہتا ہے کہ پچاس میں سے ۳۶ مریضوں کی ذاتی الجھنیں یکساں تھیں۔

یہ بات تعجب انگیز ہے کہ بہت سی مخصوص جلدی بیماریاں چند خاص نفسیاتی پریشانیوں سے متعلق ہوتی ہیں، یہاں تک کہ بار بار پیدا ہونے والے پھوڑوں کے متعلق بھی کہا جاتا ہے کہ ان کا تعلق جذباتی عناصر سے ہے۔ عام طور پر تھکن اور پریشانی سے۔

اپنے اس نظریے کو ایک مثال سے واضح کرتے ہوئے ڈاکٹر واٹ کہتے ہیں کہ ایک چالیس سالہ بیوہ جس کے عقدِ ثانی کی گفتگو جاری تھی، سخت الجھن میں تھی۔ کبھی سوچتی تھی کہ مجھے عقد کر لینا چاہیے، کبھی سوچتی تھی کہ نہیں، یہ میرے مرحوم خاوند کی یاد کے ساتھ بے وفائی ہوگی۔ جب کبھی اس پر زور دیا جاتا تھا کہ وہ اس معاملے میں جلد فیصلہ کر کے بتائے کہ کیا کرنا چاہتی ہے؟ تو وہ کہتی کہ میں نے اس معاملے کو اپنے سر کے پیچھے رکھ چھوڑا ہوا ہے، اچھی طرح غور کر لوں تو بتاؤں؟ آخر انھیں دنوں جب وہ اس الجھن میں پڑی ہوئی تھی، اس کے سر کے پیچھے سرخ مادہ پیدا ہو گیا۔

ہم کسی پیشے میں کیوں نہ ہوں، ہماری جلد ہمارے پیشے کو ظاہر کر دے گی، مثلاً اگر ہم کسی کاروبار کے ناظم ہیں یا مثلاً ہمارا کام محض گھر داری ہے تو اس امر کا امکان ہے کہ ہماری جلد پر کتنے ہی داغ نشانات رونما ہو جائیں۔ جتنے کوئلے کی کان میں کام کرنے والوں کے ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم فوٹو گرافر ہیں تو ہمارے ہاتھوں میں بھورے رنگ کے دھبے پڑ جائیں گے۔ اگر ہم سنار ہیں تو ہمارے جسم میں اتنی چاندی جذب ہو جائے گی کہ ہمارا رنگ ملیح سا ہو جائے گا۔ اگر ہم درزی ہیں تو ہماری انگشتِ شہادت پر سوئی کے نشانات ہوں گے۔ اگر ہم دوا ساز ہیں تو ہماری جلد پر ایک خاص قسم کی خارش پیدا ہو جائے گی۔

مختلف پیشے بھی جلد سے ظاہر ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم ایک مصنف ہیں یا نقشہ نویس ہیں یا محاسب ہیں یا مدرس ہیں تو ہماری انگشتِ شہادت اور تیسری انگلی پر پنسل کا پشتر س کیلوسس (جلد کا موٹا پڑ جانا) پیدا ہو جائے گا۔ اگر ہم ٹائپ کرتے ہیں تو کیلوسس انگلیوں کے سروں پر یا انگوٹھے کے سرے پر ظاہر ہوگا۔ جن کا پیشہ موسیقی ہے ان کی جلد بھی خاص نشانات کی حامل ہوتی ہے، مثلاً وایولن بجانے والوں کے جبڑے کے زاویے کے قریب، جہاں وہ وایولن رکھ کر بجاتے ہیں، ایک مستقل گلٹی سی پڑ جاتی ہے۔

نیو انگلینڈ کے ایک معالج ڈاکٹر فرانسسکو رانچیز جلد کی اہمیت کا ذکر کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ "جلد انسانی جسم کی عمارت کے سامنے کا نہایت عالی شان حصہ ہے۔" ڈاکٹر رانچیز فرماتے ہیں کہ آپ کی جلد آپ کے متعلق تمام ضروری معلومات مہیا کر دیتی ہے۔ آپ کے جسم کی بناوٹ، آپ کی عمر، یہ سب چیزیں اس سے معلوم ہو جاتی ہیں۔ ادھیڑ عمر میں اور بڑھاپے میں جسم پر اکثر دھبے پڑ جاتے ہیں، جن کا سبب لوگ غلطی سے عموماً جگر کی خرابی قرار دیتے ہیں۔ معالجین کہتے ہیں کہ یہ دھبے ظاہر کرتے ہیں کہ آپ نے کس قسم کی زندگی بسر کی ہے۔ ایک تجربے کار طبی ماہر کسی کی جلد کے رنگ اور لچک سے صحیح طور پر بتا سکتا ہے کہ آپ نے پرسکون زندگی بسر کی ہے یا مضطرب اور بے چین۔

آپ بڑھاپا خوش اسلوبی سے گزار سکتے ہیں

پہلی تحقیقات سے عام خیال یہی پایا گیا کہ بڑھاپا صحت کی پستی، عقل و دماغ کی فرسودگی اور تنہائی کا زمانہ ہے یعنی سراسر نا امیدی اور بے بسی کا مرحلہ۔ لیکن سائنس ان میں سے کسی چیز کو بڑھاپے کا ضروری جزو یا لازمہ نہیں خیال کرتی۔ درحقیقت گزشتہ دس سال کی تحقیقات سے اب بڑھاپے کے تصورات میں ایک کایا پلٹ ہو گئی ہے اور معلوم ہوتا ہے کہ اب ان جدید تصورات کی مقبولیت کے ساتھ بڑھاپے کو زندگی کا خوفناک زمانہ سمجھنے کے بجائے ایک عہد زرّیں یا کامیاب زندگی کا ثمر شیریں سمجھا جانے لگا۔

خرافت: لیکن اب بھی بالخصوص خرافت کے متعلق بڑی غلط فہمی دیکھی جاتی ہے۔ خرافت دراصل بوڑھے آدمیوں کی ایک دماغی یا ذہنی بیماری ہے جس میں سن رسیدہ شخص طفلانہ حرکتیں اور احمقانہ باتیں کرنے لگتا ہے۔ بڑھتے بڑھتے اس کی یہ حالت انتہائی مایوسی، طیش و غضب کے دوروں، مختلف خیالی توہمات اور آخر میں دیوانگی کی صورت اختیار کر سکتی ہے۔

خرافت کے اسباب: حال تک خرافت کو پیرانہ فرسودگیٔ دماغ کا نتیجہ سمجھا جاتا تھا، لیکن تازہ تحقیقاتی مطالعے سے (جن میں موت کے بعد کے امتحانات، دماغی رسدِ خون جانچ اور عصبی طبی انکشافات شامل تھے) اندازہ ہوا ہے کہ خرافت کے اسباب عام طور پر زیادہ تر نفسیاتی ہوتے ہیں، گو یہ ممکن ہے کہ اس میں ایک سے زائد سبب کار فرما ہوں۔

خوف اور احساسِ شکست خوردگی: یہ ایک ایسا معلوم سبب عامل ہے جس سے خرافت کی ساری صورت و ہیئت کی توجیہ کی جا سکتی ہے۔ ہماری سماج میں یہ احساسِ شکست پیرانہ سالی کے ساتھ شدید درجے کو پہنچ جاتا ہے۔ اس کے برعکس جن قوموں میں (مثلاً مشرقی اور جنوبی سمندروں کی اقوام میں) بڑھاپے کو احترام کی نظر سے دیکھا جاتا ہے ان میں خرافت چنداں عام نہیں ہے۔ نفسیاتی تحلیل کرنے والا ماہر تجزیہ کار مریض کے معاملات کو بہت آسانی سے سمجھ سکتا ہے جو پیرانہ سالی کے احساساتِ شکست خوردگی کا نتیجہ ثابت ہوتے ہیں۔ چنانچہ تجربے سے ظاہر ہوا ہے کہ جن افراد میں خرافت کو دماغ کی شریانوں کی سختی اور لینت و ضعف (دماغ کے نرم پڑ جانے) کا نتیجہ سمجھا گیا تھا، ان میں نفسیاتی علاج سے دماغی حالت درست ہو گئی۔ مزید برآں بعض اقسام کی مسکن ادویہ اور برقی صدماتی علاجوں (شوک ٹریٹ منٹ) سے بھی خرافت کے مریضوں میں اکثر فائدہ حاصل ہوا ہے۔ ان تمام چیزوں سے یہ نتیجہ نکلنا درست ہے کہ خرافت کی پیدائش میں نفسیاتی عاملات کا حصہ اہم ہوتا ہے۔

تین قسم کے نفسیاتی بار: (۱) جسمانی اور دماغی فرسودگی کا خوف۔ یوں تو آنے والی موت کا ڈر ہر عمر میں طبیعت پر ایک بار ہو سکتا ہے، مگر بوڑھے شخص میں یہ خیال ہر وقت مسلط رہتا ہے کہ "اب کوچ کا وقت قریب آ رہا ہے"۔ وہ اس خیال کو ٹالنے کی کوشش کرتا ہے مگر نامحسوس طور پر اس کا اطمینان کم ہوتا جاتا ہے۔ وہ ڈرتا ہے کہ اب جسم میں انحطاط واقع ہو رہا ہے اور خوب جانتا ہے کہ بہت سے بڈھوں کو ورم مفاصل، موتیا بند، دورۂ قلب، سکتہ اور دوسری خوفناک بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ لیکن درحقیقت یہ بیماریاں عمر زیادہ ہونے سے نہیں پیدا ہوتی ہیں۔ خرابی دراصل کسی عضو پر مسلسل بار پڑنے یا اس کے نقص تغذیہ سے پیدا ہوتی ہے۔ شاید ہی ایسا کوئی مرض ہو، جو بڑھاپے سے پیدا ہو جاتا ہو۔ بڑھاپے میں جو بیماریاں دیکھی جاتی ہیں، وہ دراصل برسوں پہلے سے شروع ہو چکی ہوتی ہیں، مگر چوں کہ ان کے نمو میں عرصہ دراز لگتا ہے، لہٰذا وہ نو عمری میں نظر نہیں آتی ہیں۔ خود بڑھاپے میں ایسی کوئی چیز نہیں ہے جو عمداً صحت کی گراوٹ کا باعث ہو اور بہت سے بڈھے خرانٹ بہترین صحت کی حالت میں ہوتے ہیں، البتہ پیرانہ سالی میں بعض خاص جسمانی تغیرات ضرور واقع ہوتے ہیں، مثلاً بال سفید ہو جاتے ہیں، جلد میں جھرّیاں پڑ جاتی ہیں، سرایتوں کی مدافعت کی قوت کمزور ہو جاتی ہے، مگر یہ پیرانہ تغیرات ایسے نہیں ہیں، جنہیں خود معذوری پیدا کرنے والا سمجھا جائے۔

بوڑھا آدمی اکثر یہ بھی سمجھتا ہے کہ "میرا دماغ (ذہن، حافظہ وغیرہ) فرسودہ ہو رہا ہے، میں دن بدن بد سے بدتر ہوتا جا رہا ہوں"۔ احساس کمتری کے یہ جذبات اس کے لیے سوہانِ روح بن جاتے ہیں اور اسے مشغول رکھتے ہیں۔

(۲) دوسری قسم کے بار بڑھاپے میں سماجی تعلقات کے بدل جانے سے پیدا ہوتے ہیں، مثلاً کاروبار سے سبکدوشی یا سابقہ ملازمت و عہدہ سے وظیفہ یابی کے بعد آمدنی محدود ہو جاتی ہے، سماجی تعلقات کم ہو کر

قدر و منزلت گھٹ جاتی ہے، افلاس کا ڈر جھانکتا رہتا ہے، بیوی بچے اور گھر والے بے قدری سے بے التفاتی کرنے لگتے ہیں، پرانا آرام دہ مکان، بلکہ محلہ تک بدلنا پڑتا ہے، دوست آشنا کھسکنے لگتے ہیں، سارا ماحول بدل جاتا ہے، بے کاری کھلنے لگتی ہے، خود اعتمادی غائب ہو جاتی ہے، گویا زندگی دوبھر ہو جاتی ہے اور جینا ایک بار معلوم ہوتا ہے۔

(۳) اس پریشان حالی اور درماندگی میں تیسری قسم کا بار پرانے دوستوں کی رفاقت سے محرومی کی وجہ سے دل و دماغ پر آ پڑتا ہے۔ کتنے ہی پرانے دوست آشنا دنیا سے چل بسے ہیں، کچھ ایسی ہی بڑھاپے کی بیماریوں میں ایڑیاں رگڑ رہے ہیں۔ ایک کے بعد ایک مر رہے ہیں، جو باقی ماندہ ہیں وہ زمانے کے رُخ کے ساتھ اپنا چلا بدل چکے ہیں، خود بیوی جیسی رفیق زندگی تک کا رویہ بدل گیا ہے، وہ ساتھ ہو تو بیزار ہے اور اگر دنیا سے رخصت ہو چکی ہو تو اب گھر بار میں ہو کا عالم ہے اور ساری دنیا تاریک نظر آ رہی ہے، تنہائی اور بے بسی میں صرف موت کا انتظار رہتا ہے!۔

بڑھاپے کی علامات: ایک بوڑھے آدمی میں، جو جسمانی طور پر تندرست ہو، چند پیرانہ خصائص کردار نظر آتے ہیں، مثلاً جوش و سرگرمی کا غائب ہو جانا اور خستگی یا تھکن کا جلد پیدا ہو جانا۔ یہ دراصل ذہن اضمحلال و پستی کی علامت ہوتی ہیں۔ اس کا حافظہ بھی کمزور ہو جاتا ہے، نسیان و خود فراموشی کی وجہ سے وہ اکثر پرانا جانا بوجھا راستہ بھی بھول جاتا ہے، مگر وہ اپنی سابقہ فتوحات یا کامیابیاں کم بھولتا ہے اور انھیں فخر کے ساتھ بیان کرتا ہے۔ وہ نوجوانوں پر دل کھول کر اعتراض کرتا ہے، مگر اپنی لغزشیں اور ناکامیاں بھول جاتا ہے۔ پاس پڑوسیوں کی شکایت کرتا رہتا ہے اور زیادہ بڑھاپے میں شکی مزاج ہو جاتا ہے (لوگ مجھ مارنے کی فکر میں ہیں، زہر دے رہے ہیں وغیرہ)۔

وہ اپنے لباس اور جسم کی طرف سے بے پروا ہو جاتا ہے، میلے کچیلے کپڑوں اور بکھرے ہوئے بالوں سے نہیں شرماتا اور بے توجہی کی وجہ سے حادثات سے زیادہ دوچار ہو سکتا ہے۔ خوف کا ایک دوسرا ردِ عمل سخت گیری اور کٹھور پن بھی ہوتا ہے۔ وہ جدت پسندی سے گریز کرتا ہے اور پرانی (آزمائی ہوئی) عادتوں کو زیادہ پسندیدہ اور محفوظ سمجھتا ہے (اسی واسطے اکثر بوڑھے آدمی نئی باتوں اور نئی چیزوں کو پسند نہیں کرتے)۔

دماغ پر بڑھتے ہوئے بار کے ساتھ بوڑھے آدمیوں کی مشکوک مزاجی اور شکوہ شکایت کے رجحانات بھی بڑھتے جاتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ان کا مال لوٹا جا رہا ہے، ان کی خدمت گزاری میں غفلت کی جا رہی ہے اور وہ جلد ہی فقر و فاقہ میں مبتلا ہونے والے ہیں۔ اسی وجہ سے بعض بوڑھے پرانی بے کار چیزوں بلکہ باسی روٹی کے ٹکڑوں تک کو حفاظت سے جمع کرتے رہتے ہیں۔

سن رسیدگی کے مظاہر مختلف کیوں ہوتے ہیں؟ بعض بوڑھے ذہنی اختلال ظاہر کرتے ہیں، بعض بعض طفلانہ حرکات کرنے لگتے ہیں اور بعض بڑھاپے سے بالکل غیر متاثر معلوم ہوتے ہیں۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کا جواب دو لفظوں میں دیا جا سکتا ہے، بار اور شخصیت۔

مستقل مزاج اور مضبوط شخصیت والے بڑھاپے کا بار بہ خوبی برداشت کر سکتے ہیں، مگر کمزور طبیعت و شخصیت والوں کے اعصاب و دماغ میں جلد اختلال واقع ہو جاتا ہے۔ بعض مستقل مزاج بوڑھے احساس شکست خوردگی کو دبا سکتے ہیں اور غیر متاثر رہتے ہیں، مگر کمزور طبیعت والے جو نفسیاتی باروں کا مقابلہ نہیں کر سکتے، وہ پارہ پارہ ہو جاتے ہیں۔ اسی واسطے دیکھا گیا ہے کہ بڑھاپے کے علاج کے لیے بعض متمدن ملکوں (مثلاً امریکا) نے جو نسخہ تجویز کیا ہے وہ ہر حالت میں کامیاب نہیں ہوتا۔

بڑھاپے کے علاج کا عام نسخہ: (۱) رہنے کو گھر (۲) گزر بسر کے لیے معقول پنشن یا وظیفہ (۳) کوئی دلچسپ مشغلہ اوقات گزاری کے لیے اور (۴) اچھی صحت رکھ کر دکھاوں کا استعمال

اگر آمدنی اور رہائش (ملازمت وغیرہ) کا یقین حاصل ہو جائے تو بڑھاپے کے بہت سے نفسیاتی خوف اور اندیشوں کا سدباب ہو سکتا ہے۔ ایک ذی علم با تجربہ کار شخص کسی نوآموز کے مقابلے میں بہتر کام انجام دے سکتا ہے، اگر محض وقت گزاری کیلیے کوئی کام کرنا چنداں مفید نہیں۔ دراصل کام کسی معین مقصد کے ساتھ اور رفتار خاص کے لحاظ سے فریقین کے لیے زیادہ مفید ہو سکتا ہے۔ اگر بوڑھا آدمی مریض ہو تو اس کی حالت کے لحاظ سے کوئی دوسرا کام بھی دیا جا سکتا ہے جسے وہ بہ آسانی سرانجام کر سکے۔

اکسیر حیات: خود اعتمادی، آمدنی بڑھانے والا نفع بخش کام (اپنی قابلیت کے لحاظ سے)، دلچسپی کے مشاغل (مثلاً خانہ داری مصروفیتیں، مذہبی اور سیاسی یا سماجی تحریکات میں حصہ، ذہنی مطالعہ، دست کاریاں، فنونِ لطیفہ وغیرہ)، نقل مکان اور تبدیلی محلہ سے پرہیز، دوستانہ تعلقات کی توسیع (جس میں ایک معالج یا طبیب بھی رسم و راہ شامل ہونی چاہیے)، ذاتی رکھ رکھاؤ، ملبوس وغیرہ پر توجہ اور تنہا شخص کے لیے حسب مصلحت دوسری شادی (اس سے تنہا زندگی کی الجھن دور ہوگی اور ایک ہمدرد رفیق کی رفاقت حاصل ہو کر بڑھاپے کی بہت سی ناگواریاں دور ہو سکتی ہیں)۔ مختصر یہ کہ اپنی کسی مفید چیز کو خواہ مخواہ ہاتھ سے جانے نہ دیجیے، بلکہ خوش دلی اور خوش باشی کے ساتھ حالات کا مقابلہ کر کے زندگی بسر کیجیے، آشفتہ خاطری کو پاس نہ آنے دیجیے، کیونکہ جہاد است ہمت میں ہے، پیرانہ سالی ہمت کا سامنا نہیں کرتی۔

شوروغل سے گنج پیدا ہوجاتا ہے

بہت ممکن ہو شوروغل سے آپ کی صحت پر برا اثر پڑ رہا ہو اور شوروغل کی کوئی حد تھوڑا ہی ہو! ٹرام گاڑیوں کی گھڑگھڑاہٹ، موٹروں اور ٹرکوں کا شور، مشینوں کی گھڑگھڑ، ملوں کی گھڑگھڑاہٹ، ملوں کے بانی کا شور اور پھر ڈھول تاشوں کی تڑ تڑ۔ یہ سب چیزیں ممکن ہو آپ کو بہرا بنا رہی ہوں۔

شوروغل آپ کو تھکا سکتا ہو۔

شوروغل آپ کو بیمار ڈال سکتا ہو۔

شوروغل سے آپ کے سینے میں اہتزازی حرکت اور ارتعاش پیدا ہوجاتا ہو۔

شوروغل سے آپ کے پیر ڈگمگا سکتے ہیں۔

بین الاقوامی پیمانے کے مطابق، جس میں آواز کی اکائیاں مقرر ہیں، جن کو ڈسائبل کہتے ہیں، شوروشغب اگر ۸۵ سے ۹۰ ڈسائبل تک ہو تو اس سے تکلیف پہنچنے لگتی ہو۔ اس حد پر شوروشغب اتنا ہوتا ہو کہ دو آدمیوں کا آپس میں گفتگو کرنا مشکل ہوجاتا ہو۔ ۹۰ ڈسائبل سے اوپر سخت خطرہ ہو۔ اس قسم کے شور کا عرصے تک کانوں میں پہنچنا لازمی طور پر ثقل سماعت پیدا کردے گا۔ سو ڈسائبل کے شور سے خون کا دباؤ بڑھ جائے گا۔ اس سے بھی زیادہ شور ہو تو آپ کے سینے میں اہتزاز پیدا ہوجائے گا اور آپ کے معدے پر بھی برا اثر پڑے گا۔

۱۴۰ ڈسائبل پر بدن میں درد پیدا ہوجاتا ہو۔ ۱۶۰ ڈسائبل پر شور سے عجیب باتیں ظہور میں آنے لگتی ہیں۔ شور کی اس سطح پر انسان ڈگمگا جاتا ہو، وہ سخت بیمار پڑ جاتا ہو اور توازن کا احساس غارت ہوجاتا ہو۔ اگر شور ۱۹۰ سے ۲۰۰ ڈسائبل تک پہنچ جائے تو وہ کان کے پردے کو پھاڑ دے گا اور اگر اس سے بھی اونچا ہو تو خدا جانے کیا ہوجائے۔ اس کا تھوڑا بہت اندازہ اس تجربے سے ہو سکتا ہو جو پچھلے سال امریکا میں کیا گیا تھا۔ چند سائنس دانوں نے دو سو ڈسائبل سے کچھ ہی کم شور ایک چوہے کے کانوں میں پہنچایا تھا۔ اس سے چوہے کے سب بال جل گئے۔ بعض سائنس دانوں کا خیال ہو کہ اتنے شوروغوغا کا اثر انسان پر بھی یہی ہوگا۔

روزمرہ کی زندگی میں شور میں اس قدر اضافہ ہوتا جاتا ہو کہ لوگ اب مجبور ہوگئے ہیں کہ اس سے محفوظ رہنے کی تدبیریں نکالیں۔ کاروباری لوگ شور سے بچنے اور کارکردگی کی قوت میں اضافہ کرنے کے لیے صوتی چھت گیریاں اور ٹائل بنا رہے ہیں۔ ایک انشورنس کمپنی نے اپنے پڑوس کی ریلوے کی کھڑکھڑاہٹ سے محفوظ رہنے کیلئے اپنے دفتر میں ڈبل کھڑکیاں لگوائی ہیں۔ ایک بینک نے، جو شہر میں ایسی جگہ واقع ہو جہاں ہر وقت بہت شور رہتا ہو، ایسے صوتی استر لگائے ہیں، جو آواز کو جذب کرلیں۔ کامن ویلتھ صوتی لیبورٹری کے کارکن ہوائی جہاز کے ایسے کمرے بنانے کا تجربہ کر رہے ہیں جن میں انجن کی آواز نہ پہنچ سکے۔ اسی لیبورٹری کے ایک کارکن مسٹر ہنری اسٹاکول نے ایک ایسا بالعکس ڈسائبل حال ہی میں بنایا ہو جس سے بلڈنگ میں مختلف مقامات کے شور کی سطح معلوم ہوسکے۔

انجنیر شور کو ختم کرنے والے برقی آلے، بہتر صوتی ایجادات اور بہتر قسم کے پردے تیار کر رہے ہیں۔ اس اصول پر عمل کرکے کہ ڈبل شور خاموشی اور سکوت کے برابر ہو، صوتی انجنیر ایک ایسا آواز روک آلہ بنا رہے ہیں جس سے بالکل اتنا ہی معکوس شور پیدا ہوگا جس کو روکنے کے لیے وہ بنایا گیا ہو۔ جب منفی شور مثبت شور کا مقابلہ کرتا ہو تو سکوت پیدا ہوتا ہو۔ دونوں شور ختم ہوجاتے ہیں۔ یہ آواز روک آلہ ابھی بہت کم استعمال کیا جا رہا ہو، اس لیے کہ وہ بیش قیمت ہو۔

یہ اور اسی قسم کی اور کوشش شور کو روکنے کے لیے کی جا رہی ہیں، لیکن ان سے مکمل خاموشی کی فضا پیدا ہوجانے کی توقع نہیں کی جا سکتی۔

ایٹمی توانائی کے استعمال کا تاریک پہلو

ایٹمی طاقت سے مشینیں چلانے والے کارخانوں کی زیادتی سے جو تابکاری میں اضافہ ہو رہا ہے، اس کی مضرت کو نظر انداز کرنا سخت غلطی ہے مثلاً اسٹرانشیم ۹۰ سے جو شعاعیں نکلتی ہیں، ان کے اثر سے آدمیوں کی عمر کم ہو جاتی ہے سفیدیٔ خون اور سرطان جیسی مہلک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جو شعاعوں کی افزائش چاہے کتنی ہی کم مقدار میں ہو، وہ اپنی مقدار کے تناسب سے جنینوں کے استحالہ کی رفتار میں تیزی پیدا کر دیتی ہے۔ انسانی جنینیہ کا استحالہ ہمیشہ افراد کی بالیدگی، تکمیل اور خوش حالی پر ناساز گار اثر ڈالتا ہے۔

تمام دنیا کے پانی اور ہوا میں تابکاری کے امتحان کا مستقل انتظام کیا گیا۔ تابکاری کا امتحان کرنے والے ماہرین کی تشخیص یہ ہے کہ بلا امتیاز سن یا وطن لاشوں میں اسٹرانشیم ۹۰ کی مقدار بڑھتی ہوئی پائی جا رہی ہے۔ تابکاری کے فضلات نباتات، حیوانات، غذا، مٹی اور انسانی ڈھانچوں میں لازمی اور مستقل طور پر جمع ہوتے جا رہے ہیں۔

جو تجرباتی شہادت جمع ہوئی ہے، اس سے ثابت ہوتا ہے کہ بڑے بڑے ایٹمی دھماکوں کے جھونکے سے تابکار گرد اتنی بلند ہو جاتی ہے (۸۰ ہزار فٹ) کہ تمام روئے زمین پر نزول واپسیں (فال آؤٹ) یکساں واقع ہوتا ہے اور عرصہ دراز تک ہوتا رہتا ہے۔ اب یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ معمولی بود و باش کے حالات میں کوئی فرد بشر ان مہلک اور نہ دکھائی دینے والی شعاعوں سے، جو تابکار ذرات سے نکلتی ہیں، محفوظ نہیں رہ سکتا اور یہ کہ ان کا اثر نقصان دہ اور انسانی جنینیوں پر ناپسندیدہ ہوتا ہے۔ حسن اتفاق سے نزول واپسیں کے روئے زمین پر پہنچنے تک کافی عرصہ لگ جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کی تابکاری کا بڑا حصہ انسانی ماحول تک پہنچنے سے پہلے ہی ختم ہو چکتا ہے۔ سات حصہ وقت گزر جانے پر دس حصہ تابکاری کم ہو جاتی ہے چنانچہ دھماکے کے بعد سات گھنٹے گزر جانے پر گرد کی تابکاری جتنی ایک گھنٹہ گزرنے کے بعد تھی، اس کی ۱/۱۰ باقی رہ جاتی ہے۔ تاہم چونکہ اسٹرانشیم ۹۰ کی نصف عمر ۲۸ سال ہوتی ہے، اس لیے کئی سال گزرنے کے بعد بھی اس کی تابکاری کی سخت تیزی باقی رہ جاتی ہے۔

ماہرین فن نے حیوانی تجربات کی بنا پر یہ اندازہ لگایا ہے کہ گزشتہ چند سال کے عرصے میں جب سے ایٹمی اسلحہ کے امتحانات شروع ہوئے ہیں، اب تک بیسیوں استحالے دنیا کی آبادی میں ہو چکے ہیں۔ ان استحالوں کے نتیجے میں آئندہ نسلوں پر جن مصائب کا بار پڑے گا، ان کے تصور سے بے ساختہ آہ نکلتی ہے۔ ان استحالوں کے اثر سے کتنے معذور دنیا میں بڑھ جائیں گے، اس کا اندازہ اس طرح کیا جا سکتا ہے کہ تخمینہ کیا گیا ہے کہ آئندہ نسل انسانی میں ایٹمی امتحانات کی بدولت ساری دنیا میں چھے ہزار معذور بچے پیدا ہوں گے۔

توضیح

جنینیہ (GENES): نطفے میں والدین کی طرف سے خصوصیات کی حامل چیزیں ودیعت ہوتی ہیں جو جنین کا نشوونما اسی نقشے کے مطابق مقرر کرتی ہیں، جو ان جنینیوں سے مرتب ہوتا ہے۔ ان میں مختلف اثرات سے استحالات ہوتے ہیں جو اس نقشے کو بدل دیتے ہیں۔

نزول واپسیں (FALL-OUT): ایٹمی دھماکے سے جو ذرات فضا میں چڑھ جاتے ہیں، وہ کچھ عرصے کے بعد زمین پر گرتے ہیں، ان کو فال آؤٹ کہتے ہیں۔

عورت اور طب

گزشتہ سال ۲۷ دسمبر کو بمبئی میں ایسوسی ایشن آف میڈیکل وِمن ان انڈیا (ہندوستانی خاتون ڈاکٹروں کی انجمن) کی پچاسویں سال گرہ منائی گئی۔ اس گولڈن جوبلی کے جلسے بمبئی یونیورسٹی کے کنووکیشن ہال میں ہوئے، جہاں انجمن مذکور کا قیام عمل میں آیا تھا۔ ابتدا میں کوئی توقع بھی نہیں کر سکتا تھا کہ طب سے تعلق رکھنے والی ہندوستانی خواتین اپنے آپ کو منظم کر کے ہندوستان کی طبی تاریخ میں ایک نئے باب کا اضافہ کر سکتی ہیں۔

۱۹۲۶ء میں جب یہ انجمن وجود میں آئی تو ڈاکٹر مس بینٹ ایم۔ بنسن نے اس کی صدارتی ذمہ داریاں سنبھالیں اور انھوں نے ہی شروع کے دس سال کی لگاتار مشکلات سے اپنی انجمن کو نکال کر زندہ رکھا۔ تین ہندوستانی خاتون ڈاکٹر اس انجمن کی بانیوں میں سے تھیں۔ ان میں سے ایک فوت ہو چکی ہیں، یعنی ڈاکٹر (مسز) اسیلیا ڈی۔ مانتے۔ جنھیں ایک ہندوستانی کی حیثیت سے کاما ہسپتال بمبئی کی پہلی سپرنٹنڈنٹ بننے کا فخر حاصل ہوا تھا۔ اور دو بہ قید حیات ہیں، ایک ڈاکٹر (مسز) ایم۔ ڈی۔ ڈی۔ گلڈر، دوسری ڈاکٹر (مس) آوا بائی مہتہ۔ اس انجمن کے ذریعہ نہ صرف ہندوستانی خاتون ڈاکٹروں کی طبی خدمات کو صحیح شکل میں پیش کرنے میں مدد ملی، بلکہ انتہائی مشکلات کے باوجود اس انجمن کو خاتون ڈاکٹروں کا محافظ اور رہنما بنایا گیا۔ اور اس کے ذریعہ خاتون ڈاکٹروں کو اپنے مفادات کی حفاظت کرنے اور مستقبل سے متعلق اپنی امیدوں اور سامنے آنے والے خطرات کا اظہار کرنے اور ان پر اپنی رائے دینے کا بھی موقع ملا۔

پچاس سال گزر جانے کے بعد بھی ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان خواتین کی مشکلات ان کی خواہش کے مطابق ابھی ختم نہیں ہوئی ہیں۔ اب بھی ان کے ساتھ جانب داری برتی جاتی ہے اور سرکاری حلقوں میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ خواتین مردوں سے بہتر طبی خدمات انجام نہیں دے سکتیں اور اسی لیے انھیں بہت سے اعلیٰ سرکاری عہدوں سے محروم رکھا جاتا ہے۔ زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ حکومت ہند کے ایک وزیر نے پارلیمنٹ میں یہ خیال ظاہر کیا تھا کہ عورتوں کی طبی تعلیم رائیگاں جاتی ہے، کیوں کہ اکثر خاتون ڈاکٹروں کو شادی کے بعد پریکٹس کرنے کا موقع نہیں ملتا اور وہ گھر کی ہو کر رہ جاتی ہیں، لیکن مختلف سمتوں سے اس الزام کے جو جواب دیے گئے ہیں، وہ یہ ثابت کرنے کے لیے کافی ہیں کہ ہندوستانی خواتین کی طبی تعلیم فضول نہیں جاتی اور خاتون ڈاکٹروں نے ملک کے صحتی مسائل حل کرنے میں ایک نمایاں رول ادا کیا ہے۔ ملک کے اقتصادی حالات اس درجہ بدل گئے ہیں کہ آج ایک خاتون ڈاکٹر کسی حالت میں اپنا طبی پیشہ ترک نہیں کر سکتی۔ اِکا دُکا واقعات کو ایک عمومی اصول نہیں بنایا جا سکتا۔

ہندستان میں خاتون ڈاکٹروں کی تحریک کی ایک دل چسپ تاریخ ہے۔ برطانوی حکومت مسلسل مطالبات کے باوجود عورتوں کے لیے الگ طبی انتظامات کرنے سے گریز کر رہی تھی، یہ جانتے ہوئے کہ بیمار عورتیں مرد ڈاکٹروں کے پاس علاج کے لیے جانے سے گھبراتی ہیں، کیوں کہ بعض سماجی پابندیاں انھیں اس بات کی اجازت نہیں دیتیں کہ وہ کسی غیر مرد سے باتیں کریں اور اس سے اپنی مخصوص بیماری بیان کریں۔ برطانوی حکمرانوں نے اس سمت کوئی ٹھوس قدم نہیں اٹھایا۔

ہندستانی خواتین میں طبی تعلیم اور تنظیم کا جذبہ پیدا کرنے کا سہرا اُن غیر ملکی خاتون مشنریوں کے سر ہے جنھوں نے اس ملک کی ان بیمار عورتوں کا علاج معالجہ کیا جو عرصہ دراز سے نظر انداز کی جاتی رہی تھیں۔ امریکہ قابل تعریف ہے کہ اُس نے پہلی مستند خاتون ڈاکٹر کو ہندستان بھیجا تھا جن کا نام تھا ڈاکٹر (مس) کلارا سوئین۔ وہ ۸ نومبر ۱۸۶۹ء کو نیویارک سے روانہ ہو کر ۲ جنوری ۱۸۷۰ء کو بریلی (اتر پردیش) پہنچی تھیں۔

ڈاکٹر سوئین نے ہندستان پہنچتے ہی چودہ یتیم لڑکیوں کو طب کا ایک معمولی کورس پڑھانا شروع کر دیا۔ تین سال بعد مرد ڈاکٹروں پر مشتمل ایک بورڈ نے ان لڑکیوں کا امتحان لیا۔ اور سب کی سب طالبات تعلیمی و تجرباتی اعتبار سے مکمل اور ہوشیار ثابت ہوئیں۔ اس بورڈ میں دو سال تک دو سول سرجن بھی شامل رہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ان یتیم طالبات ہی سے ہندستان میں نرسنگ سروس کا آغاز ہوا۔ ادھر ڈاکٹر موصوفہ نے اپنی پریکٹس بھی شروع کر دی تھی۔ ان کی قابلیت کا دور دور تک چرچا ہونے لگا۔ ان کی خدمات کو دیکھتے ہوئے ایک مناسب ہسپتال اور ڈسپنسری کی ضرورت محسوس ہونے لگی۔ نواب رام پور نے

اس سلسلے میں مدد کی۔ چناں چہ ۱۸۷۳ء میں ایک ڈسپنسری کا قیام عمل میں آیا اور اس کے ایک سال بعد ہسپتال بنا۔

ڈاکٹر سوئین ۱۸۸۵ء تک بریلی میں رہیں، کیوں کہ اس کے بعد راجہ کھیتری کی درخواست پر انھیں اُن کی رانی اور محل کی دوسری خواتین کی خصوصی معالج کی حیثیت سے وہاں چلا جانا پڑا۔ انھوں نے ۱۸۹۵ء میں ۲۵ سال کی طبی خدمات کے بعد ہندستان چھوڑا۔ اس عرصہ میں برطانیہ کی خاتون ڈاکٹروں نے بھی ہندستان آنا شروع کر دیا تھا۔ پہلی برطانوی خاتون ڈاکٹر ۱۸۷۳ء میں ہندستان پہنچی تھی۔

پہلی ہندستانی خاتون جنھوں نے باقاعدہ طبی تعلیم حاصل کی بمبئی اسٹیٹ کی رہنے والی مسز آنندی بائی جوشی تھیں، جنھیں زندگی کے ایک زبردست صدمہ نے طب پڑھنے کے لیے مجبور کر دیا تھا۔ نو سال کی عمر میں اُن کی شادی ہو گئی تھی، جس کے چار سال بعد وہ ایک بچہ کی ماں بنیں، لیکن وہ زیادہ عرصہ تک زندہ نہ رہ سکا۔ یہ تھا وہ صدمہ جس کی وجہ سے آنندی بائی نے فیصلہ کر لیا کہ وہ ڈاکٹر بن کر اپنی دوسری بہنوں کی خدمت کریں گی اور ان کے بچوں کو اس طرح مرنے نہیں دیں گی۔ اس مقصد کی تکمیل کے لیے ۱۸۸۳ء میں امریکا روانہ ہوئیں، جہاں انھوں نے پنسیلوینیا کے ویمنز میڈیکل کالج میں داخلہ لے لیا۔ ۱۸۸۶ء میں وہ طبی ڈگری حاصل کرنے کے بعد ہندستان واپس آگئیں اور یہاں البرٹ ایڈورڈ ہاسپٹل، کولہاپور کے عورتوں کے وارڈ کی انچارج کی حیثیت سے کام کرنے لگیں، لیکن ایک سال سے زیادہ عرصہ تک وہ عورتوں کو طبی امداد پہنچانے کا اپنا مشن پورا نہ کر سکیں، کیوں کہ فروری ۱۸۸۷ء میں وہ تپ دق کی نذر ہو گئیں، جو انھیں امریکا میں ہی لگ گئی تھی۔

شروع میں شمالی ہندستان کو ہی رضاکارانہ طبی خدمات کا مرکز بنایا گیا تھا، کیوں کہ یہ وہ علاقہ تھا، جہاں کی عورتوں کو سخت پردہ کرنا پڑتا تھا اور وہاں کے مرد بیماری میں ان کا مر جانا بہتر سمجھتے تھے، لیکن انھیں کسی ڈاکٹر کے سامنے ہونے کی اجازت نہیں دیتے تھے۔ رفتہ رفتہ خاتون ڈاکٹروں کی مقبولیت بڑھنے لگی اور یہ کہنا مبالغہ نہ ہوگا کہ یہاں کی عورتوں میں طبی کام کی ترقی زنانہ طبی مشنریوں کی کوششوں کا نتیجہ تھی۔ ان مشنریوں کے قائم کردہ ہسپتالوں میں برطانیہ، امریکا، ڈنمارک، سوئٹزرلینڈ اور دوسرے مغربی ممالک کی بہترین تجربہ کار خاتون ڈاکٹر کام کرتی تھیں، جو صرف علاج معالجہ میں ہی نہیں، بلکہ انتظامی معاملات میں بھی بہت اچھی صلاحیتیں رکھتی تھیں۔

عورتوں کو طبی امداد پہنچانے کا کام کرنے کے علاوہ ان مشنریوں نے بہبود اطفال، دائیوں اور نرسوں کی ٹریننگ اور لڑکیوں کو ہائی جین اور فزیالوجی پڑھانے کا کام بھی کیا، تاکہ اُن سے اپنے ہسپتالوں میں کام لے سکیں۔ ملک کے مختلف حصوں اور مختلف شکلوں میں ایسے طبی کام کا تقاضا تھا کہ خاتون ڈاکٹروں اور زنانہ طبی مشنریوں کی ایک انجمن بنائی جائے اور اب اس انجمن نے جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے گزشتہ سال کے اواخر میں اپنی گولڈن جوبلی منائی۔

اس انجمن نے گزشتہ پچاس برسوں میں بہت سے نمایاں کارنامے انجام دیے ہیں، مثلاً سرکاری ملازمتوں میں خاتون ڈاکٹروں کے لیے بہت سی سہولتیں اسی انجمن کے ذریعہ حاصل کی گئی ہیں، جو صرف مرد ڈاکٹروں کو حاصل تھیں۔ تحفظِ ملازمت کی صورت پیدا ہو جانے سے قدرتاً خاتون ڈاکٹروں کی صلاحیتیں بڑھ گئیں اور آج وہ مختلف طبی شعبوں میں مردوں سے بہتر کام کرنے لگیں ہیں۔

نتیجہ یہ ہے کہ آج بیمار عورتیں بلا کسی شرم و حجاب کے عورتوں کے ہسپتالوں میں علاج کرانے جانے لگی ہیں۔ ان ہسپتالوں میں مریضوں کی بڑھتی ہوئی تعداد دیکھ کر وثوق کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ طبی علاج پر ہندستانی عورتوں کا موجودہ اعتماد اور ان کا ہسپتالوں میں جا کر علاج کرانے کا احساس خاتون ڈاکٹروں کا پیدا کیا ہوا ہے، لیکن اس کے باوجود اب بھی ملک میں ایسی لاکھوں عورتیں ملیں گی، جنھیں اپنی زندگی میں کوئی ہسپتال دیکھنے یا کسی معالج سے ملنے کا اتفاق نہیں ہوا اور نہ انھوں نے شاید ابھی تک تھرمامیٹر اور اسٹیتھس کوپ (سینہ بین) کا نام سنا ہے یا دیکھا ہے، اس لیے ابھی انجمن مذکور کے سامنے کام کرنے کا ایک وسیع میدان ہے اور اُسے ایسی نوجوان خاتون ڈاکٹروں کے تعاون کی ضرورت ہے، جو ہر سال تعلیم مکمل کرنے کے بعد طبی کالجوں سے باہر نکلتی ہیں۔ اس انجمن کا مقصد بیمار عورتوں کو زیادہ سے زیادہ طبی امداد مہیا کرنا ہے۔ اور خاتون ڈاکٹروں کے مفادات کی حفاظت کرنا ہے۔

مشرق اور مغرب کی غذا

مشرقِ وسطیٰ کے ایک مشہور ڈاکٹر نے جنھوں نے یورپ کی مختلف طبی درس گاہوں میں وقت گزارا ہے اور جنھیں مغربی اور مشرقی خوراک کے موازنہ کا طویل موقع ملا ہے، اپنے ایک غذائی جائزہ میں حسبِ ذیل خیالات کا اظہار کیا ہے:

فرانس اور سوئٹزرلینڈ میں طب کی تعلیم پانے اور اس کے بعد شمالی اور جنوبی یورپ کے مختلف شہروں میں قیام کرنے کی بنا پر مجھے مغربی قوموں کے طرزِ معیشت کے مطالعہ کا پوری طرح موقع ملا ہے۔ میں ذیل میں خاص طور پر اس وقت یورپین لوگوں اور مشرقی باشندوں کے طرزِ خوراک کا موازنہ کرنا چاہتا ہوں۔ میرے نزدیک یہ موازنہ بہت سے طبی فوائد کا حامل ہے، اس لیے کہ طبِ جدید میں بہتر طریقِ غذا کی بڑی اہمیت ہے، جس کے نتیجہ میں بہت سے امراض خود بہ خود ختم ہو جاتے ہیں۔

پہلے ہمیں یہ معلوم ہونا چاہیے کہ طبی نقطۂ نظر سے صحیح طریقِ غذا کا کیا مطلب ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ انسان ایسی غذا استعمال کرے، جو اس کی عمر اور مشغلے سے مناسب ہو۔ مرد کے لیے عورت کے مقابلے زیادہ غذا ضروری ہے کیوں کہ بالعموم عورتیں گھروں میں رہتی ہیں اور کارخانوں اور دفتروں میں مردوں کی طرح انھیں توانائی نچوڑ لینے والی مشینری کا پرزہ بننا نہیں پڑتا۔ پھر یہ بھی لازمی ہے کہ غذائی تناسب میں آب و ہوا کی رعایت کی جائے خصوصیت کے ساتھ ان قوموں کو، جو سرد آب و ہوا میں رہتی ہیں، گرم خطوں میں بسنے والی قوموں کے مقابلے میں زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

سوئٹزرلینڈ کے رہنے والے زیادہ تر پانی میں پکے ہوئے آلو کھاتے ہیں اور چربی دار غذائیں ان کے کھانوں میں بہت کم شامل ہوتی ہیں۔ وہاں کے اکثر باشندے رات کا کھانا نہیں کھاتے۔ اس کی جگہ ہلکے پھلکے ناشتہ پر اکتفا کرتے ہیں، جو قہوہ، دودھ، ٹوسٹ اور کسی قسم کی جیلی یا چٹنی پر مشتمل ہوتا ہے، لیکن ہم مشرق کے باشندے عام طور پر مرغن غذائیں پسند کرتے ہیں۔ صبح، دوپہر اور رات غرض ہر وقت کے کھانے میں اس قسم کی چربیلی چیزوں کا حصہ زیادہ ہوتا ہے۔ ہمیں سوئٹزرلینڈ والوں کا طریقِ غذا کسی قدر ترمیم کے ساتھ اختیار کرنا چاہیے جو ہمارے یہاں کی آب و ہوا کے لحاظ سے مناسب ہو۔ اس کے برعکس اگر وہاں کے لوگ ہماری طرح اپنا غذائی پروگرام بنالیں تو ان کے لیے نقصان دہ ہوگا کیوں کہ وہ سرد ممالک سے تعلق رکھتے ہیں۔

ہمارے لیے افسوس ناک بات یہ نہیں کہ ہمیں غذا سے بھرپور خوراک نہیں ملتی، بلکہ رنج دہ بات یہ ہے کہ غذاؤں کا غلط استعمال امراض کی زیادتی کا سبب بن جاتا ہے اور عجیب بات یہ ہے کہ مشرق کی قوموں کے ہر طبقے میں یہ غلطی پائی جاتی ہے۔ دولت مند لوگ مضرِ صحت حلوے، روغنی پراٹھے اور چٹپٹی چیزوں کے شوقین ہوتے ہیں اور غریب اور کم استطاعت لوگ تمباکو اور چا جیسی چیزوں کے عادی ہوتے ہیں، حالاں کہ ضرورت اس بات کی ہے کہ وہ اپنا پیسہ ایسی چیزیں خریدنے پر صرف کریں، جو عمدہ غذائیت رکھتی ہوں اور جو صحت کے لیے مفید بھی ہوں۔

میرا مشورہ ہر مشرقی خاندان کے لیے یہ ہے کہ وہ چربی، بھیڑ، بطخ، کبوتر اور مرغابی وغیرہ کا گوشت زیادہ استعمال نہ کریں اور وہ تمام غذائیں قلیل مقدار میں کھائیں، جو چربی دار ہوتی ہیں، کیونکہ دراصل چربی کی زیادتی آپ کے جسم میں زہر آفرینی کا کام کرتی ہے، خاص طور پر یہ جگر کی اور دوسری بیماریوں کی پیدائش کا باعث ہوتی ہے۔ اہلِ یورپ اسی وجہ سے مرغن گوشت زیادہ استعمال نہیں کرتے۔ ان کے یہاں غیر چربی دار گوشت گراں ہوتا ہے۔ خنزیر کا گوشت بکری کے گوشت سے ارزاں اور بکری کا گوشت بچھڑے کے گوشت سے سستا بکتا ہے، لیکن مشرق میں معاملہ برعکس ہے۔ شمالی یورپ میں اس کثرت سے لوگ موٹے نظر نہیں آتے جس کثرت سے مشرقی ملکوں میں نظر پڑتے ہیں۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ مشرق میں چربی والی اشیاء کا استعمال بہت بے احتیاطی اور زیادتی کے ساتھ ہوتا ہے۔ پھر مشرق کا طرزِ زندگی بھی آرام طلب اور مغربی طرز کی ورزشوں اور محنتوں سے محروم ہے۔ مثلاً یہ امکان ہے نظامِ ہضم میں بگاڑ پیدا کرتی ہے اور اس کی وجہ سے معدہ، جگر اور آنتوں کو زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ جگر بڑھ جاتا ہے۔ دوران خون میں زیادتی ہو جاتی ہے اور اس سے دل پر غیر ضروری بار پڑ جاتا ہے۔ پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے اور جوڑوں کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

کھانے کے اوقات کی پابندی بھی بڑی اہم ہے۔ یورپ والے اپنے غذائی اوقات کا پورا پورا خیال رکھتے ہیں چناں چہ دوپہر کے وقت آپ کو شہر کہیں خالی ملیں گے کیوں کہ اس وقت وہ یا گھروں میں ہوتے ہیں، یا ہوٹلوں میں۔ یہ ان کے کھانے کا طے شدہ وقت ہوتا ہے شام

کا کھانا رات کے سات بجے کھا لیتے ہیں اور پھر فوراً سو نہیں جاتے کہ یہ صحت کے لیے نقصان دہ ہے، بلکہ نیند کا صحیح وقت آنے تک اپنے تفریحی یا دیگر امور اور معاشرتی مشغلوں میں دلچسپی لیتے ہیں، تاکہ جسمانی اور ذہنی آسودگی کے ساتھ آرام کی نیند سو سکیں۔ پانی کا استعمال کھانا کھانے سے کچھ پہلے یا کھانا کھانے کے کچھ دیر بعد کرنا چاہیے، ایک گھنٹہ پہلے یا دو تین گھنٹے بعد کھانے کے درمیان میں اگر پئیں تو کم مقدار میں پئیں۔

اچھی قسم کی سبزیاں، جیسے ٹماٹر، پالک اور شلجم وغیرہ خوب اچھی طرح دھوکر اور میگنٹ سے صاف کرکے کھانی چاہئیں۔ ان سبزیوں میں بہت زیادہ وٹامنز ہوتے ہیں اور چونکہ مشرق میں جراثیمی بیماریاں زیادہ ہوتی ہیں، اس لیے یہ ضروری ہے کہ سبزیوں کو خوب اچھی طرح دھوئے اور پاک صاف کیے بغیر نہ کھایا جائے۔ ایسے ہی وہ مشروب بھی استعمال نہیں کرنے چاہییں، جن میں برف باریک کوٹ کر ڈال دی جاتی ہے۔ ایسے مشروبات سے ٹائی فائڈ پیدا ہونے کا بہت خطرہ ہوتا ہے۔

ہمیں اپنے لیے جلد ہضم ہونے والی اور زیادہ فائدوں کی غذا منتخب کرنی چاہیے، صحت بخش غذا وہ ہے جو ہر لحاظ سے متوازن ہو یعنی وہ مناسب مقدار میں اُن تمام اجزا پر مشتمل ہو جو جسم کے لیے ضروری ہیں۔ اس میں نشویاتی عنصر دوسرے غذائی عناصر سے زیادہ نہ ہو۔ ہم دیکھتے ہیں کہ یورپ والے ہماری طرح روٹی زیادہ نہیں کھاتے، بلکہ اس کی جگہ اس نوع کی دوسری چیزیں استعمال کرتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ روٹی کی زیادتی نقص تغذیہ کی بیماریاں پیدا کرتی ہے، اس لیے کہ روٹی میں نشویاتی مادہ زیادہ ہے اور یہ دوسرے غذائی عناصر سے تقریباً خالی ہے جیسے وٹامنز اور کیلشیم کے نمکیات، جو جسم کے متوازن نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

بہتر یہ ہے کہ ہم عورتوں کو غذائی تربیت دیں اور انھیں پکانے کا ایسا طریقہ سکھائیں، جس سے کھانے کی غذائی افادیت اور وٹامنز محفوظ ہو سکیں۔ یہ بھی سخت غلطی ہے کہ ہم اتنی غذائیں تیار کرکے رکھ لیں، جو پورے خاندان کے لیے دو یا تین دن تک کافی ہو۔ باسی غذا میں وٹامنز ختم ہو جاتے ہیں اور اس میں ایک طرح کی سمیت پیدا ہو جاتی ہے جس کے بعد وہ انسانی خوراک کے لائق ہرگز نہیں رہتی۔

روزے کا فلسفہ

محمد اقبال سلطان

اسلام نے انسانی فکر و عمل کی پاکیزگی اور تندرستی کے لیے جو عبادات و شعائر مقرر کیے ہیں ان میں روزے کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ علمائے اسلام نے زیادہ تر اس کی دینی فضیلت سے بحث کی ہے، حکماء نے اس کے طبی فوائد پر روشنی ڈالی ہے، لیکن اس کے نفسیاتی اثرات بھی کچھ کم محتاجِ توجہ نہیں۔ ذیل کی سطور میں ہم یہ بتانے کی کوشش کریں گے کہ روزہ انسانی نفسیات میں کیا کردار ادا کرتا ہے۔

سب سے پہلے ہمیں عادت کا ذکر کرنا چاہیے، کیوں کہ انسان کے شعوری اور لاشعوری اعمال عموماً عادات ہی کا مظہر ہوتے ہیں۔ روزمرّہ کے معمولی اعمال و حرکات تو چھوڑیے، جسمِ انسانی کے بیشتر عضویاتی اعمال بھی عام طور سے عادت ہی کے تحت واقع ہوتے ہیں۔ زیادہ صاف لفظوں میں ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ انسان عادات کا غلام ہے۔ ہم اپنے زیادہ تر اعمال کی کوئی توجیہ نہیں کر سکتے، سوائے اس کے کہ ہم انھیں عادتوں کے ماتحت انجام دیتے ہیں۔ یہ عادتیں اچھی بھی ہو سکتی ہیں اور بُری بھی۔ اُن میں اعتدال بھی ہو سکتا ہے اور بے اعتدالی بھی۔ بعض لوگ بلکہ بعض قومیں دن میں چار دفعہ کھانا کھاتی ہیں، لیکن بعض قوموں میں آٹھ پہر میں صرف ایک دن کھانا کھانے کا رواج ہے۔ یورپ کے بعض سرد ممالک کے باشندوں میں کھانے کا کوئی وقت ہی مقرر نہیں۔ اب بظاہر یہ طے نہیں کیا جا سکتا کہ ان میں سے کون سا طرزِ عمل ضرورت سے پیدا ہوا ہے اور کون سا عادت میں شامل ہے۔ البتہ غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ کھانا تو بے شک ایک انسانی ضرورت ہے۔ لیکن اُس کے اوقات، اُن کی پابندی یا عدمِ پابندی، محض ایک عادت ہے۔ اسی طرح ہماری زندگی میں دوسری کئی عادتیں بھی پائی جاتی ہیں، جو ہمیں مغلوب بلکہ غلام بنائے رکھتی ہیں۔

بارہا ایسا ہوتا ہے کہ ہم ایک عادت سے نجات پانا چاہتے ہیں۔ کوشش کے باوجود ہم اُسے ترک نہیں کر سکتے۔ ہماری قوتِ ارادی اس کے سامنے عاجز آ جاتی ہے۔ ایسی حالتیں بھی دیکھی گئی ہیں کہ ہم نے کسی عادت کی گرفت سے نکلنے کی کوشش کی۔ ہمیں کچھ کامیابی ہوئی۔ چند روز، چند ہفتے یا چند مہینے کے لیے وہ عادت جاتی رہی لیکن کچھ مدت کے بعد ہم نے ہتھیار ڈال دیے اور دوبارہ اُسی عادت کی غلامی قبول کر لی۔

یہ بیان کرنے کی ضرورت نہیں کہ اس قسم کے واقعات ہماری خود اعتمادی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ جب ہم کسی عادت کے سامنے گھٹنے ٹیک دیتے ہیں، تو ہمارے ذہن کا تاثر یہ ہوتا ہے کہ ہم بوٹے اور کمزور ثابت ہوئے۔ شکست خوردگی کا یہ احساس ہم سے عزم و ہمت کے اعلا اوصاف سلب کر لیتا ہے اور ہمارے دل و دماغ میں محرومی اور پستی کو نشو و نما دیتا ہے۔

اسلام جو دینِ فطرت ہے، فطرتِ انسانی کی اس کمزوری سے بخوبی آگاہ ہے۔ اُس نے روزے کو فرض قرار دے کر عادتوں کے مقابلے میں ہماری خود اعتمادی کو مضبوط بنانا چاہا ہے۔ روزے کی پہلی ضرب ہماری عادتوں پر پڑتی ہے۔ وہ ہمارے سونے جاگنے کے اوقات تبدیل کرتا ہے، کھانے پینے پر اور دوسری ضروریات پر پابندیاں عاید کرتا ہے، حرام چیزیں تو ہر حال میں حرام ہیں، جائز بلکہ حلال چیزوں کا استعمال بھی ہم پر ممنوع ہو جاتا ہے۔ یہ نہیں ہے کہ کوئی چیز بھی ہماری دسترس سے باہر کر دی جاتی ہے، اور ہم مجبوراً اُس کے بغیر گزارہ کرتے ہیں، بلکہ اس کے برعکس اکل و شرب کا سارا سامان اور دوسری طبعی ضروریات ہمارے سامنے ہوتی ہیں، لیکن ہم اُن کی طرف آنکھ اٹھا کر بھی نہیں دیکھتے۔ ہم کوئی عادت پوری نہیں کرتے کسی عادت کا حکم نہیں مانتے اور پورا ایک مہینا اس طرح وقت گزارتے ہیں، گویا ہم اُن عادتوں کے کبھی محکوم تھے ہی نہیں۔

اس طرح ہر گیارہ مہینے کے بعد ایک مہینا ہم اپنی اکثر عادتیں یکسر بدل دیتے ہیں۔ ہم نیند کی زنجیروں کو توڑتے ہیں، پیاس کے مطالبے رد کرتے ہیں، بھوک کی تکلیف کو نظر انداز کرتے ہیں، نفسانی خواہشات کے سامنے سر جھکانے سے انکار کرتے ہیں۔ پھر اگر ہمیں روزے کے حقیقی مقصد یعنی تقویٰ کا پاس ہو، تو ہم غیبت، جھوٹ، بدنظری، بدکلامی اور دوسرے فواحش و منکرات سے بھی پرہیز

کرتے ہیں۔ اس سے ہم اپنے تجربے کی بناء پر یہ محسوس کرنے لگتے ہیں کہ ہم بے بس و مجبور کٹھ پتلیاں نہیں، بلکہ جیتے جاگتے انسان، ہم زندہ قوتِ ارادی کے مالک ہیں۔ عادتیں ہماری مالک نہیں ہیں بلکہ ہم عادتوں کے مالک ہیں۔ جو عادت ہمارے لیے مضر ثابت ہو، اُسے چھوڑ سکتے ہیں۔ نئی اور مفید عادتیں اختیار کر سکتے ہیں، اپنے اخلاق و کردار کے لیے بہتر سانچے تلاش کر سکتے ہیں اور ان بہتر سانچوں میں ڈھل بھی سکتے ہیں۔

رمضان المبارک میں عادتوں کی اس تبدیلی سے ہم میں اعتمادِ نفس کا جوہر پیدا ہوتا ہے۔ اگر ہم اس جوہر کو ضائع نہ ہونے دیں، بلکہ زندہ اور محفوظ رکھیں، تو آگے چل کر زندگی کے دوسرے کئی مسائل پر ہم فتح حاصل کر سکتے ہیں۔ نفسیات کا ایک سیدھا سادا اصول یہ ہے کہ جب کوئی شخص کسی معاملے پر فتح پالیتا ہے تو یہ احساسِ فتح، مزید فتوحات کے دروازے کھول دیتا ہے۔ خود اعتمادی کو ایک عظیم انسانی قوت سمجھا گیا ہے۔ جوں جوں ہم مشکلات و موانع پر قابو پاتے ہیں، یہ قوت بھی ساتھ ساتھ ترقی حاصل کرتی چلی جاتی ہے اور اس کے اثر سے انسانی شخصیت کے خدوخال بھی زیادہ واضح اور قطعی حالت میں دکھائی دینے لگتے ہیں۔

روزے کے تربیتی کورس کی مدت ایک مہینا مقرر کی گئی ہے جس کے لیے ثابت قدمی اور استقلال کی ضرورت ہے۔ جو شخص شروع سے آخر تک روزے کے تمام قواعد و شرائط کی پابندی کرے گا، اُس میں خود بخود یہ احساس پیدا ہوگا کہ وہ صبر آزما حالات سے عہدہ برآ ہونے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ اور جب کبھی کوئی کٹھن مرحلہ پیش آئے مستقل مزاجی اور پامردی کا ثبوت دے سکتا ہے۔

یہ بتانا غیر ضروری ہے کہ زندگی کے اکثر بڑے بڑے مسائل حل کرنے کے لیے مستقل مزاجی ناگزیر ہے۔ اگر انسان اس نہایت قیمتی اخلاقی قوت سے محروم ہو، تو وہ کسی مہم طلب معرکے میں حصہ نہیں لے سکتا، کسی مشکل کا مقابلہ نہیں کر سکتا، کامیابی کا یقین حاصل نہیں کر سکتا اور اگر کسی دشوار راستے پر چند قدم اٹھائے گا بھی، تو اپنی شخصیت میں استقلال کی قوت نہ ہونے کے باعث منزلِ مقصود تک نہیں پہنچ سکے گا۔

ہمیں یہ دیکھنا چاہیے کہ رمضان المبارک میں ہمیں قوتِ ارادی، خود اعتمادی اور مستقل مزاجی کی جو دولت میسر آئے، وہ ضائع نہ ہونے پائے۔ افسوس ہے کہ اکثر حالتوں میں اخلاقی اوصاف کا یہ نہایت مفید سرمایہ ضائع کر دیا جاتا ہے اس صورتِ حال کی ذمہ داری روزے پر تو بہرحال عاید نہیں ہو سکتی، بلکہ حقیقت میں وہ نقطۂ نگاہ اس حالت کا ذمہ دار ہے جو روزے کے متعلق عوام میں پایا جاتا ہے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ صبح سے شام تک بھوکا پیاسا رہنے سے روزے کا مقصد پورا ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس قرآن حکیم نے واضح طور پر بتا دیا ہے کہ روزہ وہ ہے جس سے انسان میں تقویٰ (پرہیزگاری) پیدا ہو۔ دوسرے لفظوں میں روزہ ایک "ذریعہ" ہے اور پرہیزگاری اُس کا مقصد۔ ہم نے ذریعے ہی کو مقصد سمجھ لیا ہے اور مقصد کی طرف کوئی توجہ نہیں دیتے۔ نتیجہ ظاہر ہے! ہم تیس دن بھوکے پیاسے بھی رہتے ہیں، نمازیں بھی پڑھتے ہیں، قرآن مجید کی تلاوت بھی کرتے ہیں اور جب یہ مبارک مہینا گزر جاتا ہے، تو ہمارے ظاہر و باطن میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوتی۔ شوال میں ہم بالکل ویسے ہی ہوتے ہیں جیسے شعبان میں تھے۔

ضرورت ہے کہ ہم روزے کے متعلق اپنا اندازِ فکر تبدیل کریں قرآن پاک ہم سے یہ توقع نہیں رکھتا کہ ہم صرف ایک مہینا نیکی اور پرہیزگاری میں بسر کریں اور اس کے بعد پھر انھیں خرابیوں میں مبتلا ہو جائیں جن میں رمضان سے پہلے مبتلا تھے۔ لیکن اگر ہم اپنے طرزِ فکر کی اصلاح کر لیں اور ہمارا اعتقاد ہو کہ رمضان، پرہیزگاری کی مشق کا مہینا ہے اور جو نتائج اُس سے حاصل ہوں، وہ ہمیں برقرار رکھنا ہیں، تو اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمیں حقیقی فوائد حاصل ہوں گے۔ ہمارے دلوں میں بھی پاکیزگی پیدا ہوگی اور اعمال میں بھی۔

نفسیات

میاب اور خوش گوار زندگی کا راز

دنیا میں ایسا کون ہوگا جسے خوشی کی ضرورت نہ ہو، ہر شخص یہی چاہتا ہے کہ زندگی چلتے کھیلتے گزار دے اور رنج و غم اس کے پاس ہو کر بھی نہ گزریں۔ ہیں جنہیں اس مقصد میں کامیابی حاصل ہوتی ہے؟ صرف چند۔ کیا یہ حیران کن نہیں ہے کہ انسانوں کی ایک بہت بڑی تعداد حقیقی مسرت سے ماتی ہے؟ مگر اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ زیادہ تر لوگ زندگی سے قاصر رہتے ہیں کہ خوشی حاصل کرنے کا طریقہ کیا ہے اور کامیابی کس طرح ملتی ہے؟ جو لوگ نظریاتی طور سے یہ جانتے ہیں کہ خوشی پانے کا راز وہ بھی عملاً اس طرز عمل کو اپنانے کی کوشش نہیں کرتے ہیں جو انہیں حقیقی منزل تک پہنچا سکتا ہے۔ اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ جسمانی اور ذہنی ایسے لوگوں کی زندگی خوش گوار اور کامیاب ہوتی ہے جو اپنے ماحول کو راس بنا سکتے ہیں یا کسی خاص ماحول میں اپنے آپ کو فٹ کر سکتے ہیں۔ ماحول سے جنگ کرنے والے افراد خوش نہیں رہ سکتے۔

ایک یورپین مفکر کا قول نہ صرف قابل غور ہے بلکہ قابل عمل بھی ہے کہ متعدی ہوتی ہے جو ایک سے دوسرے اور دوسرے سے تیسرے کو، غرض ماحول کو خوش گوار بنا دیتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں اسے یوں بھی کہا جا سکتا ہے کہ ہم اسی وقت خوش رہ سکتے ہیں، جب ہمارا ماحول خوش گوار اپنے ماحول کو خوش گوار رکھنا نہ صرف ہمارا اخلاقی اور انسانی فرض ہے کا انحصار بھی بڑی حد تک ہمارے اپنے طرز عمل پر ہے۔ اگر ہم نے کو خوش کرنے کا گر سیکھ لیا ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ ہمیں دوسروں سے حاصل نہ ہو، کیوں کہ ہماری طرف سے دوسروں کو خوش کرنے کا عمل بازگشت کی طرح ہماری طرف لوٹے گا اور نتیجے کے طور پر ہمیں مسرت ہوگی۔ اسی طرح اگر ہم دوسروں کو ناخوش اور رنجیدہ کریں گے تو ہمیں بھی رنج و الم ہی ملے گا۔ مکافات عمل سے غافل ہونا نادانی ہے۔ وں کو رنجیدہ کر کے دنیا سے خوشی حاصل کرنے کی امید رکھنے والے بے وقوف نہیں سمجھتے ہیں۔

ے کیا چاہتے ہیں!

دوسروں کو خوش رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم ان کے رجحانات اور نفسیات کو سمجھیں۔ یاد رکھیے یہی رجحانات تمام انسانوں کی مشترک صفات ہیں جن کا اطلاق سب پر ہوتا ہے۔ آیئے ہم اپنے آپ سے چند سوالات کریں۔

ہم دوسروں سے کیا چاہتے ہیں؟ یہی کہ وہ ہمارے ہم خیال بنیں، ہمارے جذبات کو ملحوظ رکھیں اور ہماری شخصیت کا احترام کریں۔ ہم ایسا کیوں چاہتے ہیں؟ کیا یہ کوئی غیر معمولی خواہش یا خلاف فطرت رجحان ہے؟ ہرگز نہیں بالکل اسی طرح، دوسرے بھی ہم سے ان ہی سب باتوں کی خواہش رکھتے ہیں، جو ہم اپنے لیے چاہتے ہیں، کیوں کہ فطرت انسانی یہی ہے اور ہم سب اسی کے تابع ہیں۔ آغاز کائنات سے لے کر آج تک انسان کی اس فطرت میں نہ تو کوئی تبدیلی واقع ہوئی ہے اور نہ یہ فرض کر لینے کی کوئی وجہ ہے کہ آئندہ کسی وقت یہ فطرت بدل جائے گی۔ اگر ہم بغیر دوسروں کو خوش کیے، خوشی حاصل نہیں کر سکتے تو کیا اس میں فطرت کا کوئی قصور ہے یا فطرت انسانی سے ہماری عدم واقفیت اور جہالت اس کی ذمہ دار ہے؟ حقیقت پسندی تو یہی ہے کہ ہم انسانی فطرت کے اس تقاضہ کو سمجھیں اور اسے پورا کرنے کی کوشش کریں، حقائق کے ساتھ تعاون کریں اور ان سے دست و گریباں نہ ہوں۔ اگر ہم ایسا نہیں کر سکتے تو یہ ہماری خطرناک بھول ہے، جسے انسانی فطرت ہرگز معاف نہیں کر سکتی۔ پس اگر ہم دوسروں سے خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے ہمیں دوسروں کو خوش کرنا ہوگا۔ اگر ہم اپنے جذبات کا دوسروں سے احترام کرانا چاہتے ہیں تو پہلے دوسروں کے جذبات کا احترام کرنا سیکھیں۔ اپنی عزت مطلوب ہے تو ہمارا اولین فرض ہے کہ پہلے ہم دوسروں کی عزت کریں۔ اگر ہم اپنے لیے ایسا نہیں کر سکتے تو ہمیں کسی دوسرے سے خلوص، محبت اور عزت حاصل کرنے کا کوئی حق نہیں ہے۔

خوشی کی قیمت: دراصل دنیا کی دوسری چیزوں کی طرح مسرت اور محبت بھی ایک جنس ہے جسے ہم کچھ دے کر ہی پا سکتے ہیں۔ کیا ہمیں دنیا کی کوئی چیز قیمت ادا کیے بغیر مل سکتی ہے؟ اگر نہیں اور یقیناً نہیں۔ تو ہم خوشی کی قیمت ادا کرنا کیوں نہیں چاہتے یا اس کی قیمت سے کیوں ناواقف ہیں؟ بتلایئے آپ اس شخص کو کیا کہیں گے جو کوئی بیش قیمت چیز قیمت ادا کیے بغیر مفت حاصل کرنا چاہتا ہو اور کیا آپ اسے انتہائی احمق، پہلے درجہ کا خود غرض بلکہ چند [illegible]

دعویٰ کہ یاد نہیں کیے گئے، یقیناً ایسے شخص کو ان ہی الفاظ سے یاد کیا جائے گا۔ اسی طرح جو لوگ کچھ دیے بغیر خوشی حاصل کرنے کا خواب دیکھتے ہیں، انھیں کسی طرح حق بہ جانب قرار نہیں دیا جا سکتا۔

ایک بار نپولین نے کہا تھا کہ میری زندگی میں حقیقی خوشی کے مسلسل پانچ دن بھی نہیں آئے۔ یہ ایک ایسے شخص کی مثال ہے جسے دنیا فاتح عظیم کے نام سے یاد کرتی ہے لیکن ہماری اور آپ کی نظر میں ایسے بے شمار لوگ اس وقت بھی ہیں جو خوشی سے محروم ہیں جس کا سبب یہی ہے کہ وہ خوشی کی اصل قیمت ادا کرنا نہیں چاہتے۔ اگر مال و دولت سے خوشی کو خریدا جا سکتا تو آج اُن لوگوں سے زیادہ خوش کوئی نہ ہوتا، جن کے پاس پیسے اور دولت کی فراوانی ہے لیکن کیا یہ واقعہ نہیں ہے کہ ایسے بے شمار لوگ بھی اصل مسرت سے ہم کنار نہیں ہوتے جنھیں ہر قسم کے مادی ذرائع اور وسائل میسر ہیں اور جن کے پاس پیسے کی کمی نہیں۔ کاش ایسے لوگ انسانی تعلقات کی سائنس کے اس بنیادی نکتہ کو سمجھ سکیں کہ "دوسروں کو خوشی پہنچانے سے ہی اصل مسرت حاصل ہوتی ہے۔"

عام انسانوں کی نفسیات: آئیے، ہم ذرا عام انسانوں کی نفسیات کو سمجھیں اور یہ جاننے کی کوشش کریں کہ وہ عام خصوصیات جو تمام انسانوں میں مشترک طور سے پائی جاتی ہیں، کیا ہیں؟ ہر شخص میں مندرجہ ذیل خصوصیات یقینی طور پر موجود ہوتی ہیں جنھیں سمجھنا نفسیاتی نقطۂ نظر سے ضروری ہے۔

(۱) ہر انسان دوسروں سے اپنی کوئی غرض یا ضرورت پوری کرنے کا متمنی ہوتا ہے کیوں کہ خود غرضی انسانی فطرت ہے۔

(۲) ہر شخص اپنی خوبیوں اور کامیابیوں کے لیے دوسروں سے داد و تحسین حاصل کرنے کی خواہش رکھتا ہے۔

(۳) دوسرے کی زبانی اپنی تعریف سن کر ہر شخص خوش ہوتا ہے اور اُس کا آرزو مند ہوتا ہے کہ دوسرے اُس کی اچھی صفات کا کھل کر اعتراف کریں، کیوں کہ اس سے اُس کے جذبہ "انا" یا "خودی" کو تسکین حاصل ہوتی ہے۔

(۴) ہر آدمی اپنے خلاف نکتہ چینی اور اعتراض کو ناپسند کرتا ہے۔ کھلم کھلا نکتہ چینی اور تنقید سے بسا اوقات لوگ مشتعل بھی ہو جاتے ہیں، کیوں کہ اس سے اُن کے احساسِ خودی کو چوٹ لگتی ہے۔

(۵) عام طور سے لوگ اپنی رائے سے دوسروں کا اختلاف گوارا نہیں کرتے کیوں کہ ایک عام انسان فطرتاً غیر روادار ہوتا ہے۔

(۶) ہر کس و ناکس کے لیے اس کا نام محبوب ترین شے ہے، اس لیے اُس کی خواہش ہوتی ہے کہ دوسرے اس کا نام یاد رکھیں اور اُسے عزت کے ساتھ پکاریں۔

(۷) حسین صورت اور حسین سیرت کو ہر شخص پسند کرتا ہے، یہ حقیقت ہے، بد اخلاقی، ترش روئی اور افسردہ دلی ہر شخص کو ناپسند ہے اور وہ ان کو حقیر و ناپسندیدہ قرار دیتا ہے۔

(۸) ہر آدمی یہ شدید جذبہ رکھتا ہے کہ دوسرا اپنی غلطی پر نادم ہو اور خلوص دل سے معافی مانگ لے۔

خود غرضی: ہر انسان فطرتاً خود غرض ہوتا ہے، کیوں کہ جب وہ کسی سے ملتا ہے تو دوسرے کی بہ نسبت اسے اپنی ذات اور اپنے مفاد سے زیادہ دلچسپی ہوتی ہے۔ اپنا مفاد خواہ مالی ہو، ذہنی ہو یا روحانی، بہرحال ہر انسان کے پیش نظر ہوتا ہے۔ یہ ایک ناقابل انکار حقیقت ہے کہ انسان دوسروں کے ساتھ بھلائی کرتا ہے تو اُس میں بھی اُس کا مفاد پوشیدہ ہوتا ہے، یہاں تک کہ انسان مذہبی امور انجام دیتا ہے تو عام طور پر اس کی غرض و غایت بھی یہی ہوتی ہے کہ خدا خوش ہو اور بندہ کو نیکی کی جزا حاصل ہو۔ بے شک دوسروں کے ساتھ نیکی بدلہ یا معاوضہ کے لالچ کے بغیر کرنی چاہیے، کیوں کہ اس سے جو ذہنی اور روحانی مسرت حاصل ہوتی ہے، وہ کسی بدلے کے لیے کی جانے والی نیکی سے حاصل شدہ خوشی سے بہت زیادہ ہوتی ہے، تاہم نیکی کے بدلے میں کچھ نہ پانے کی خوشی حاصل کرنے کا جذبہ بھی اپنی ذات کے لیے اور اپنی ہی خاطر ہوتا ہے۔ پس اگر ہم دوسروں سے ملتے وقت انسانی فطرت کے اسی تقاضے کا لحاظ رکھیں تو ہمیں تعلقاتِ دوستی اور دوسروں کو اپنا ہم خیال بنانے میں ہمیشہ کامیابی ہوگی۔

داد و تحسین یا ہمت افزائی: اپنی کامیابی کا اظہار اور دوسروں سے داد و تحسین حاصل کرنے کی خواہش ایک فطری جذبہ ہے جو ہر شخص میں اسی طرح موجود ہے، جس طرح پیاس کے وقت پانی پینے کی خواہش۔ زندگی میں وہی لوگ ہمارے دوست قرار پاتے ہیں، جو ہماری باتیں پوری توجہ اور دلچسپی کے ساتھ سنتے ہیں، ہماری کامیابیوں پر خوش ہوتے اور ہماری خوبیوں کی تعریف کر کے ہماری ہمت بڑھاتے ہیں۔ جو لوگ ہماری بات پوری توجہ اور دلچسپی سے نہیں سنتے اور صرف اپنی بات سنانا چاہتے ہیں، ہماری کامیابی سے کوئی دلچسپی یا خوشی ظاہر نہیں کرتے اور تعریف و تحسین کے ذریعہ ہماری ہمت افزائی نہیں کرتے، بلکہ اس کے برعکس ہم پر تنقید یا اعتراض کر کے کسی نہ کسی طرح ہماری تحقیر یا تکذیب کرتے ہیں، ہم انھیں ہرگز اپنا دوست نہیں سمجھتے۔ ایسے لوگ خواہ اپنی دانست میں ہمارے کتنے ہی خیر خواہ اور نکتہ چینی کرنے میں کتنے ہی حق بہ جانب ہوں، مگر ہمارے دل میں اُن کی محبت اور عزت کا کوئی جذبہ نہیں ہوتا۔ کیا اس کا سبب ہماری نادانی اور ناانصاف پسندی ہے؟ جی ہاں! بسا اوقات ایسا

ی جاتا ہے مگر ناانصافی اور ناانصاف پسندی فطرتِ انسانی کے عین مطابق ہے، جسے بدلنا ہمارے لیے کافی مشکل ہے۔

اپنی تعریف: جیسا کہ ہم نے مندرجہ بالا سطور میں عرض کیا، ہر شخص نہ صرف اپنی تعریف سے خوش ہوتا ہے، بلکہ اس کے اندر اپنی تعریف سننے کا جذبہ اسی طرح موجود ہوتا ہے جس طرح معدے کی بھوک کے وقت کھانا کھانے کی ضرورت کا احساس۔ ہر انسان خودی کا جذبہ یا "انا" کا احساس رکھتا ہے اور دوسرے کی زبانی اپنی تعریف سن کر اس کے جذبۂ خودی یا "انا" کو تسکین حاصل ہوتی ہے۔ اس لیے دوسروں سے تعلقات خوش گوار رکھنے اور ان کے دل میں اپنی محبت اور عزت کا جذبہ قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم دوسروں کی سچی تعریف کرنے میں نہایت فیاضی اور فراخ دلی سے کام لیں۔ تاہم تعریف اور چاپلوسی میں ایک بنیادی فرق ہے اور وہ یہ کہ تعریف کا مقصد اظہارِ حقیقت اور کسی کی خوبیوں کا سچے دل سے اعتراف ہوتا ہے، جب کہ خوشامد اور چاپلوسی میں کسی کی جھوٹی تعریف کر کے اپنا الّو سیدھا کرنے کی خاطر کی جاتی ہے۔ تعریف ایک اچھی عادت اور چاپلوسی یا خوشامد بدترین اخلاقی ضعف ہے۔ اس لیے جہاں سچی تعریف میں فیاضی سے کام لینا ضروری ہے، وہاں چاپلوسی سے بچنا بھی نہایت ضروری ہے۔

نکتہ چینی: ہر انسان اپنی اہمیت کا احساس رکھتا ہے اور اس کے لیے اس کی شخصیت قابلِ احترام ہوتی ہے۔ اس لیے وہ اپنے خلاف نکتہ چینی یا تنقید کو سخت ناپسند کرتا ہے، کیوں کہ نکتہ چینی سے انسان کے احساسِ اہمیت کو چوٹ لگتی ہے اور اس کی شخصیت مجروح ہوتی ہے۔ کسی پر نکتہ چینی کر کے ہم اس سے اپنی کوئی بات منظور نہیں کرا سکتے، کیوں کہ جس شخصیت کو ہم پہلے ہی گرانے کی کوشش کر چکے ہوں، اس سے یہ توقع رکھنا کہ وہ ہماری بات مان لے گا، ہماری بھول ہے۔ عین ممکن ہے کہ کوئی شخص غلطی کرے تو وہ خود اس کا احساس کر کے اس کی اصلاح کی طرف متوجہ ہو جائے، لیکن دوسرے کی طرف سے نکتہ چینی کے سبب وہ بھی تنقید شروع کر دے گا، جس کا نتیجہ ہمیشہ ناخوش گوار ہوتا ہے۔ نکتہ چینی کے ذریعے ہم اپنے دوست کو کچھ مشورہ ضرور دے سکتے ہیں مگر کسی کو اپنا دوست نہیں بنا سکتے۔

عدم رواداری: فرض کیجیے کہ آپ ایک خاص قسم کا لباس پسند کرتے اور پہنتے ہیں اور کوئی شخص آپ کے لباس پر نکتہ چینی یا ناپسندیدگی کا اظہار کرتا ہو تو خواہ معترض کتنا ہی سچا اور مخلص ہو، مگر آپ اس کا اعتراض تسلیم نہیں کریں گے، بلکہ اس کے جواب میں لباس کی موزونیت ثابت کرنے کی ہر ممکن کوشش کریں گے، کیوں کہ آپ بھی عام انسانوں کی طرح ایک انسان ہیں اور ایک عام انسان فطرتاً غیر روادار ہوتا ہے جو اپنی رائے کے خلاف کسی کا اختلاف گوارا نہیں کرتا۔

نام کا احترام: ہر شخص کے لیے اس کا نام بہترین شے ہے۔ فرض کیجیے کہ کوئی اجنبی شخص آپ کو آپ کا نام لے کر مخاطب کرے تو کیا آپ کو اس پر حیرت آمیز مسرت نہیں ہوگی اور خاص طور سے اس وقت جب کہ وہ مخاطب آپ کو یہ بتائے کہ وہ کسی وقت آپ سے مل چکا ہے یا اس کا آپ سے تعارف اتفاقاً کسی موقع پر ہوا تھا۔ آپ سوچیں گے کہ ایک اجنبی شخص نے صرف ایک بار کی ملاقات کے باوجود آپ کا نام اس لیے یاد رکھا کہ اس کے ذہن میں آپ کی اہمیت تھی۔ درحقیقت ہمیں ان ہی لوگوں کے نام یاد رہتے ہیں، جو ہمارے لیے کچھ اہمیت رکھتے ہوں۔ غیر اہم شخصیتوں کے نام ہم عام طور سے بھول جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہم میں سے ہر شخص یہ بھی چاہتا ہے کہ اس کا نام عزت سے لیا جائے۔ کوئی شخص یہ ہرگز برداشت نہیں کر سکتا کہ اس کا نام بگاڑ کر لیا جائے، کیوں کہ نام ہر انسان کی شخصیت کا ایک اہم جز ہوتا ہے۔ پس دوسروں کے نام یاد رکھنا اور ان کو عزت سے لینا بھی خوش گوار تعلقات کے لیے ضروری ہے۔

حسنِ سیرت اور حسنِ صورت: اچھی عادت کی طرح اچھی صورت بھی ہر شخص کو پسند ہے۔ ایک حسین اور مسکراتا ہوا چہرہ عام طور سے لوگوں کی کشش کا باعث ہوتا ہے، اس لیے جو لوگ غیر معمولی طور پر حسین ہوتے ہیں وہ خواہ مخواہ دوسروں کی توجہ کا مرکز بن جاتے ہیں۔ مگر کوئی نہایت بھدی شکل والا شخص بھی مسکرا دیتا ہے تو ہم خوش ہو جاتے ہیں کیوں کہ مسکراہٹ کی عادت ہر انسان کی فطرت کو اپیل کرتی ہے۔ اس کے برعکس افسردگی اور غم پسندی ہر فرد اور ہر سوسائٹی میں ناپسندیدہ سمجھی جاتی ہے۔ یہ خوش مزاجی ہی ہے جس کی قدر ہر سوسائٹی میں ہوتی ہے، جب کہ بدخو اور ترش رو انسان سب کے لیے باعثِ اذیت ہوتا ہے۔

معافی مانگنا: اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوسرے آپ سے خوش رہیں تو جب آپ سے کوئی غلطی سرزد ہو جائے، فوراً خلوصِ دل کے ساتھ معافی مانگ لیں اور اس میں کوئی تکلیف یا جھجک محسوس نہ کریں۔ اگر آپ غلطی پر نہیں ہیں، لیکن دوسرے شخص کو یقین ہو کہ آپ غلطی پر ہیں، تو بھی آپ معافی مانگنے میں تامل نہ کریں، کیوں کہ سچے دل سے نکلا ہوا معافی کا ایک لفظ غصے کی بھڑکتی ہوئی آگ کو فوراً ٹھنڈا کر دیتا ہے۔ کوئی شریف آدمی ایسے آدمی کے خلاف الزام تراشی یا نکتہ چینی کا سلسلہ جاری نہیں رکھ سکتا جو خود ہی فوراً تمام الزامات کو قبول کر لے اور واقعے پر ندامت کا اظہار کرتے ہوئے معافی مانگ لے۔ معافی کا ایک لفظ کس طرح ہمارے معترض یا نکتہ چیں کو خاموش کر دیتا ہے اور ہمارے دشمن کو بھی ہم پر غالب آنے سے روک دیتا ہے، اس کا اندازہ وہ لوگ ہرگز نہیں کر سکتے جو اس لیے دوسروں سے معافی مانگنا پسند نہیں کرتے کہ اس طرزِ عمل سے ان میں احساسِ کمتری پیدا ہوتا ہے، لیکن جو لوگ اس سے زیادہ جانتے ہیں وہ ہمیشہ معافی مانگ کر دوسرے پر اخلاقی برتری حاصل کر لیتے ہیں۔

حسین بننے کی ترکیب

چہرے بھی عجیب دلچسپ ہوتے ہیں، خصوصاً ایسا چہرہ جس کو بار بار دیکھا جائے۔ یہ ٹھیک ہے کہ آپ بازار سے اچھا چہرہ خرید کر نہیں لا سکتیں پھر بھی میک اپ کے ماہرین شکلوں کو یکسر بدل دیتے ہیں۔ آپ سوچتی ہوں گی، کاش! کوئی ماہر میری بھی کایا پلٹ دیتا، لیکن یہ کوئی ایسا مشکل کام نہیں ہے۔ یہ آپ خود اپنے ہاتھ سے بھی کر سکتی ہیں۔ آپ رفتہ رفتہ اپنے چہرے کو اسی طرح حسین بنا سکتی ہیں، جس طرح ایک مصور کورے کاغذ پر حسین تصویر بناتا ہے۔

مصور کا پہلا کام یہ ہے کہ جس کی تصویر بنانی ہو، اس کا اچھی طرح مطالعہ کرے۔ اسی طرح آپ صاف اور تیز روشنی میں ایک بڑے آئینے کے ذریعے ایمان داری سے اپنے چہرے کا مطالعہ کیجیے، اپنے خدوخال کا جائزہ لیجیے اور اپنے ذہن میں خوبیوں اور خرابیوں کا نقشہ جما لیجیے۔ کام کافی محنت کا ہے اور اس کے لیے بڑی ایمان داری کی ضرورت ہے۔ کام یہ کہ کس عضو کی کمی کہاں کہ آپ کو اپنے چہرے کے اس رُخ پر توجہ مرکوز کرنی ہے، جو سب سے زیادہ جاذبِ نظر ہے۔ اس کے بعد اس رُخ پر جو نسبتاً کم جاذبِ نظر ہو۔ پھر یہ طے کرنا ہے کہ دوسری چیزوں کو زیادہ خوش نما بنانا ضروری ہے۔

اس کے بعد آپ کو اس زاویے کا تعین کرنا ہے جس پر آپ کے میک اپ کو آگے بڑھانا ہے۔ اگر رنگین یا فاؤنڈیشن دو شیڈوں میں ہو تو آپ اپنے چہرے اور گردن کو یکسر بدل سکتی ہیں۔ جو شیڈ آپ کی جلد سے ملتا جلتا ہو، پورے چہرے پر لگا سکتی ہیں، اس کے بعد اچھے خطوط کو ابھارنے اور بھدے خطوط کو دبانے کے لیے ترتیب وار گہرے اور ہلکے شیڈ کا استعمال کر سکتی ہیں، لیکن یہ رنگ ایک دوسرے میں اس طرح مل جائیں کہ کسی جگہ بھی الگ الگ نہ دکھائی دیں۔

کچھ عام خامیاں ہوتی ہیں جن کو ٹھیک کرنے کی ترکیب سُن لیجیے زیادہ ابھرے ہوئے جبڑے کو چھپانے کے لیے چہرے کی بناوٹ کو کنے تک انگریزی کے حرف V کی شکل میں لے کر آئیے۔ دبی ہوئی ٹھوڑی کو ابھارنے کے لیے اس کے اس حصے پر جو سب سے زیادہ نمایاں ہو، چہرے کی ساخت سے ہلکا شیڈ استعمال کرنا چاہیے۔ دوہری ٹھوڑی کو کم ظاہر کرنے کے لیے ٹھوڑی کے سب سے نمایاں حصے کو گہرا شیڈ دیجیے اور رنگوں کی طرف ہلکا کرتی چلی جائیے۔ دُبلے اور پچکے ہوئے گالوں کو نمایاں اور بھرا ہوا ظاہر کرنے کے لیے ان کے دبے ہوئے حصے پر ہلکا شیڈ استعمال کیجیے۔ موٹے موٹے اور پھولے پھولے گالوں کو ہلکا اور کم نمایاں ظاہر کرنے کے لیے جو حصے سب سے زیادہ اُبھرے ہوئے ہوں، ان پر گہرا شیڈ استعمال کرنا چاہیے۔ ناک کی دونوں طرف گہرائیوں کو چھپانے کے لیے ان حصوں میں ہلکا شیڈ استعمال کرنا چاہیے۔

آنکھوں کو نمایاں ظاہر کرنے کے لیے بھوؤں کے بالکل نیچے والی ہڈی پر ہلکا شیڈ استعمال کرنا چاہیے۔ آنکھوں کے نیچے والے ابھار کو کم ظاہر کرنے کے لیے ابھرے حصے پر گہرا شیڈ استعمال کیجیے۔ چوڑی ناک کو چھوٹا ظاہر کرنے کے لیے پوری ناک پر قدرے گہرا شیڈ استعمال کرنا چاہیے۔ دبی ہوئی چپٹی ناک کو پتلا اور ابھرا ہوا ظاہر کرنے کے لیے ایک چھوٹے سے برش سے قدرے ہلکے شیڈ کی باریک سی لائن آنکھوں کے نیچے سے ناک کی نوک کے نیچے تک بنا دینی چاہیے۔

ہمیشہ یاد رکھیے کہ ہلکے شیڈ سے وہ حصہ ابھر آتا ہے جس پر اس کا استعمال ہو اور گہرے شیڈ سے دب جاتا ہے۔ گہرے شیڈ سے وہ خطوط سائے میں آجاتے ہیں اور ہلکے شیڈ سے روشنی میں۔ اسی وجہ سے نظر ان ہی خطوط پر پڑتی ہے اور وہ زیادہ نمایاں معلوم ہوتے ہیں۔

روژ سے آپ کے پورے خدوخال کو بہتر بھی بنا سکتا ہے اور بالکل ایسا بھی بنا سکتا ہے جس سے پورا میک اپ صاف ظاہر ہو اور تمام خرابیاں نمایاں ہو جائیں۔ یاد رکھیے، روژ سے آنکھوں کی پتلی کی سیدھ سے اوپر نہیں جانا چاہیے اور ناک کی نوک سے نیچے نہیں آنا چاہیے اور بالوں کے شروع اور روژ کے درمیان کا فاصلہ نصف انچ ہونا چاہیے۔

اگر آپ کا چہرہ بیضاوی ہے تو روژ کا استعمال گال کی ہڈیوں پر ہونا چاہیے اور اگر چہرہ گول ہے تو بالکل گالوں کے اوپر اور اگر لمبا ہے تو بالکل گالوں کی ہڈیوں کے نیچے لگانا چاہیے، تاکہ چہرہ کا لمبا پن کم معلوم ہو۔

ہر صناع رنگوں سے مختلف کیفیات پیدا کرنا چاہتا ہے۔ آپ میک اپ کی صناع ہیں، اس لیے میک اپ کے رنگوں سے آنکھوں

...ابھار کر سکتی ہیں، گہرا اظہار کر سکتی ہیں، اور ان گہرائیوں میں تصورات پیدا کر سکتی ہے۔ آپ کے سامان میں چمکیلا آئی شیڈ، مسکرا اور بھوؤں کی پنسل ہو گی۔ پہلے لباس کی مناسبت سے اس طرح استعمال کیجیے کہ دونوں پپوٹوں کے بیچ وسط میں رنگ کا ایک بڑا نقطہ بنایے۔ اس کے بعد صاف انگلی سے اس کو نیچے کی طرف بھوؤں تک لے جائیے۔ پھر دوسری صاف انگلی سے اوپر اور دونوں طرف پھیلاتی رہیے اور بعد میں پورے پپوٹے پر انگلی پھیر دیجیے۔ انگلی کی یہ حرکت نیچے سے اوپر کی طرف اور درمیان سے باہر کی طرف ہونی چاہیے۔ آئی شیڈ کو بھوؤں کے نیچے والی چھوٹی ہڈی پر کبھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ یہ حصہ ہلکے رنگ کا رہنا چاہیے تاکہ یہ باقی رنگ کیے ہوئے حصے کے مقابلے میں ابھرا ہوا رہے اور آنکھیں بڑی معلوم ہوں۔

اگر آپ کی آنکھوں کے درمیان کا فاصلہ بہت کم ہو تو آئی شیڈ کو پپوٹے کے اس حصے سے دور رکھنا چاہیے، جو ناک کے قریب ہے۔ اگر پپوٹے موٹے اور ابھرے ہوئے ہیں تو شیڈ کا استعمال آنکھوں کی بیرونی نوکوں سے شروع کر کے پپوٹوں کے اوپر تک کیجیے۔

اس کے بعد مسکرا کا نمبر آتا ہے تاکہ آنکھوں کے لیے ایک حاشیہ کا کام دے سکے۔ پہلے اس کو پلکوں کے سروں پر لگانا چاہیے، تاکہ لمبی معلوم ہونے لگیں اس کے بعد پوری پلکوں پر لگایے۔ دونوں آنکھوں کی پلکوں پر باری باری برش کیجیے۔ اور برش کو قدرے اوپر کی طرف حرکت دیجیے تاکہ پلکوں میں خم پیدا ہو جائے۔ اس کے بعد دونوں پلکوں کو الگ کرنے کے لیے خشک شدہ برش پلکوں کے سروں پر باہر کے رخ آہستہ پھیریے۔

بھوؤں کی پنسلوں سے بھی مختلف قسم کے میک اپ کیے جا سکتے ہیں، جو خوش نما اور عام دونوں مواقع پر موزوں ہو سکتے ہیں۔ بہ طور بہت باریک پنسل سے اوپر کی پلکوں کے بالکل قریب اور ساتھ ساتھ ہی نقش پر ایک باریک خط بنایے اور آنکھوں کے آخری گوشوں تک لے جائیے۔ اس سے آنکھیں بہت بڑی معلوم ہوں گی۔ اگر آپ کے بالوں کا رنگ بہت زیادہ گہرا نہیں ہے تو گہری بادامی پنسل نہایت موزوں رہے گی۔

آنکھوں کے گوشوں کو اور زیادہ حسین بنانے کے لیے پنسل کی لکیر کا رخ قدرے اوپر کر دیجیے۔ اس صورت میں آئی شیڈ کو بھی یہی رخ دینا چاہیے۔

اپنے دہانے کا اچھی طرح مطالعہ کیجیے۔ آپ کے دہانے کی قدرتی شکل آپ کے چہرے کے خطوط کی مناسبت سے ہوتی ہے، اس لیے جو تبدیلی آپ چاہیں اس کا لحاظ رکھ کر کی جائے گی۔ تاہم اگر آپ کے ہونٹ بہت پتلے ہیں تو ان پر پوری طرح لپ اسٹک لگایے اور ان سروں پر بھی برش لگا دیجیے، جو بے رنگ ہوتے ہیں۔ آپ کا دہانہ اگر بہت بڑا ہو تو درمیان میں اچھی طرح لپ اسٹک لگایے اور کناروں کی طرف رنگ ہلکا اور لائن باریک کرتی چلی جائیے۔ اس کے بعد پر ہلکا ہلکا پاؤڈر لگا دیجیے۔ اس عمل سے دہانہ چھوٹا معلوم ہوگا۔

اگر آپ کے نیچے کا ہونٹ کچھ موٹا ہو تو اوپر کے ہونٹ پر قدرے ہلکا مگر شوخ شیڈ دیا جائے گا اور نیچے کے ہونٹ پر کچھ گہرا سا، تاکہ بالائی ہونٹ زیادہ نمایاں ہو جائے۔ لپ اسٹک لگاتے وقت دہانے کے گوشوں تک کو نہیں چھوڑنا چاہیے اور یہاں پر زیادہ خم نہ دینا چاہیے۔ نیچے کے ہونٹ کے گوشوں پر لپ اسٹک کبھی گہری نہ ہونی چاہیے۔

بچوں کے دانت اور ان کی حفاظت

از یوسف حسنی راؤ۔ ایم۔ بی۔ بی ایس مدراس

دانت نکلنا

عام طور سے ایک صحت مند بچے کے دانت ساتویں مہینے نکلنے شروع ہو جاتے ہیں۔ سب سے پہلے سامنے کے دو نچلے دانت نکلتے ہیں۔ دو ماہ بعد اوپر کے سامنے والے چار دانت نکلتے ہیں۔ اور بچے کی پہلی سالگرہ کے بعد یعنی بارہ سے پندرہ ماہ تک باقی ماندہ نچلے دو دانت اور چار ڈاڑھیں نکل آتی ہیں۔ بچے کی سالگرہ تک یعنی اٹھارہ ماہ سے چوبیس ماہ کی عمر تک چار کچلے، جو ڈاڑھوں اور سامنے کے دانتوں کے درمیان ہوتے ہیں، ظاہر ہونے لگتے ہیں جب بچے کی عمر ڈھائی سال ہوتی ہو تو اس کی آخری ڈاڑھ بھی نکل آتی ہے۔ مختصر یہ کہ ایک نارمل صحت مند بچہ کے ایک سال کی عمر تک چھ دانت ڈیڑھ سال کی عمر تک بارہ دانت، دو سال کی عمر تک سولہ دانت اور ڈھائی سال کی عمر تک بیس، یعنی دودھ کے پورے دانت نکل آنے چاہییں۔

بعض صحت مند اور نارمل بچوں میں دانت نکلنے کا وقفہ مختلف ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر بعض ایسے واقعات بھی دیکھنے میں آئے ہیں کہ بچہ ماں کے پیٹ سے ہی دانت لے کر پیدا ہوا کسی بچے کے دانت کم سے کم چار ماہ کی عمر میں اور زیادہ سے زیادہ ایک سال کی عمر میں نکلتے ہیں۔ جن بچوں کو ماں کا دودھ ملتا ہے، ان کے دانت ان بچوں سے پہلے نکل آتے ہیں جنھیں اوپر کا دودھ پلایا جاتا ہے۔ کمزور ہڈی کے بچے، لاغر اور مریض بچوں اور ان بچوں کے دانت جن کی غذا ناکافی ہوتی ہے، تاخیر سے نکلتے ہیں۔ اس کے علاوہ کم عقل یا فاتر العقل بچوں کے دانت بھی دیر سے نکلتے ہیں۔

دانت نکلنے کے وقت تکلیف

دانت نکلتے وقت عام طور سے بچوں کو تکلیف ہوا کرتی ہے بعض بچے بہت روتے ہیں، انھیں بخار رہتا ہے اور بھوک جاتی رہتی ہے۔ دانت نکلتے وقت بچے مسوڑھے چباتے ہیں اور ان کے منہ سے بکثرت رال بہتی ہے بعض بچوں کی رال دانت نکلنے سے مہینوں پہلے بہنے لگتی ہے۔ بعض بچوں کو قے اور ابکائی بھی ہوا کرتی ہے اور ہاضمہ خراب رہتا ہے۔ دستوں کا آنا پیٹ میں مروڑ اور اینٹھن اس زمانہ میں بچوں کی عام شکایت ہوتی ہے۔ یہ شکایت عموماً چھ ماہ سے دو سال کی عمر تک رہتی ہے، اس لیے یہ قدرتی بات ہے کہ بعض لوگ غلطی سے بچوں کی بیماری کا سبب دانت نکلنے کو سمجھتے ہیں۔

اس زمانے میں بچے کو جو عام بے چینی محسوس ہوتی ہے، اس کی وجہ سے وہ ہر اس چیز کو چبانے کی طرف مائل ہوتا ہے جو اس کے منہ تک پہنچ جاتی ہے۔ اس لیے ایسے موقع پر بہتر ہو کہ بچے کو صاف ربر، پلاسٹک یا لکڑی کا ٹکڑا چبانے کے لیے دے دیا جائے۔ بچے کی ماں کو گاہے گاہے اس کے مسوڑھوں میں تیل یا گھی لگا دینا چاہیے بسکٹ وغیرہ بھی بچہ کو کھلائے جا سکتے ہیں۔

جب مستقل یا جوانی کے دانت نکلنے شروع ہوتے ہیں تو آہستہ آہستہ دودھ کے دانت ٹوٹنے لگتے ہیں۔ مستقل دانت نکلنے کی عمر اوسطاً یہ ہوتی ہے:۔ پہلی ڈاڑھ چھ سات سال کی عمر تک نکلتی ہے نیچے اور اوپر کے سامنے والے دانت سات سے آٹھ سال کی عمر تک نکلتے ہیں پہلی ڈاڑھیں نو سے دس سال تک، کچلے بارہ سے چودہ سال تک اور عقل داڑھ سترہ سے پچیس سال کی عمر تک نکلتی ہے۔ اس وقت دانتوں کی تعداد بتیس ہو جاتی ہے۔

دودھ کے دانتوں کی حفاظت

دودھ کے دانتوں کی حفاظت اسی طرح ضروری اور اہم ہے جس طرح جوانی کے مستقل دانتوں کی حفاظت۔ ہو سکتا ہے کہ بعض والدین کو اس پر تعجب ہو کہ دودھ کے دانتوں کی حفاظت کیوں کی جائے، جب کہ وہ تھوڑے عرصے کے لیے ہوتے ہیں اور آخر کار ٹوٹ جاتے ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ غذا کو اچھی طرح چبانے اور اس کے ہضم ہونے کے لیے بچوں کے دودھ کے دانت نہایت ضروری ہوتے ہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے دانت تکلیف دہ ہوتا ہے اور اگر دانتوں کی احتیاط اور حفاظت نہ کی جائے تو اس سے مسوڑھوں کی بیماری پیدا ہو گئی ہے جس کا نتیجہ نہایت سنگین ہو سکتا ہے اگر دودھ کے دانتوں کی حفاظت نہیں کی جائے گی تو مستقل دانت اچھی طرح نہیں نکلیں گے اور جب نکلیں گے تو ان میں موزونیت اور ترتیب نہ ہوگی۔

اگرچہ دانت بچے کی ولادت کے سات ماہ بعد نمودار ہونا شروع ہوتے ہیں لیکن مسوڑھوں کے اندر وہ بچہ کی ولادت سے پہلے یعنی حمل کے چوتھے مہینے میں ہی بننے شروع ہو جاتے ہیں، اس لیے بچوں کے اچھے مضبوط اور صحت مند دانت نکلنے کے لیے ضروری ہے کہ حمل کے دنوں

بچے کی غذا میں بھی ان کا ہونا ہے۔ ان میں کیلشیم، فاسفورس، وٹامن سی اور
وٹامن ڈی کافی مقدار میں ہونا چاہیے۔ ان ضرورتوں کو اس طرح پورا کیا
جا سکتا ہے کہ ماں کو حسب معمول غذا کے علاوہ کافی مقدار میں دودھ، مکھن
تازہ پنیر، پھل اور سبزیاں کھلائی جائیں۔ اگر ماں انڈے کی عادی ہو تو وہ بھی
دیا جائے۔ "کاڈ لیور آئل" (مچھلی کے تیل) وغیرہ کی صورت میں وٹامن "اے"
اور "ڈی" خوب اچھی طرح فراہم کیا جا سکتا ہے، اس طرح دانتوں کی بہتر نشوونما کے لیے
بچے کی غذا کی بھی کافی اہمیت ہے۔ ماں کا دودھ جس میں کیلشیم کی اچھی خاصی مقدار
موجود ہوتی ہے، بہترین متوازن غذا ہے جو دانت نکلنے تک یعنی سات ماہ
کی عمر تک بچے کو دی جانی چاہیے۔ اس کے بعد مزید کمی پوری کرنے کے لیے گائے
کا دودھ بھی دیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح دانت نکلنے کے بعد بھی بچے کی غذا میں دودھ
مکھن، تازہ سبزی، پھل اور مچھلی کا تیل وغیرہ ہونا چاہیے، تاکہ بچے کو کیلشیم اور وٹامن
ضروری مقدار میں مل سکیں۔

دانتوں کی صفائی

بچوں کے دانت صاف رکھے جائیں۔ جب بچے کی عمر ایک اور دو سال کے درمیان ہو تو ماں کو چاہیے وہ انگلی پر سوت یا اُون کا دھاگا لپیٹ کر اس کے دانت صاف کرے، جب بچہ دانتوں کا برش استعمال کرنے کے قابل ہو جائے تو اُسے ایک نرم سا برش دے دیا جائے، مگر ماں کے لیے بچے کو برش کا مناسب استعمال سکھانا ضروری ہے۔ دانت صاف رکھنے کے لیے اچھا ٹوتھ پیسٹ یا اچھا منجن استعمال کیا جا سکتا ہے۔ دانتوں کو دن میں دو بار پاؤڈر سے یا برش کے ذریعہ صبح اور پھر رات کو سونے سے پہلے صاف کیا جائے۔ برش کو نیچے اور اوپر دونوں سمتوں میں اس طرح استعمال کیا جائے کہ غذا کے ریزے جو دانتوں کے شگاف یا خلاؤں میں اٹک جاتے ہیں، نکل جائیں۔ بچے کو کھانا کھانے کے فوراً بعد اپنا منہ ایسے پانی سے صاف کر لینا چاہیے جس میں تھوڑا سا نمک شامل ہو۔ بچے اپنے بڑوں یا والدین کو برش سے اپنے دانتوں کی صفائی کرتے ہوئے دیکھ کر باقاعدہ طور سے برش سے اپنے دانت صاف کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔

اگر دانتوں کو صاف نہیں رکھا جاتا تو جراثیم دانتوں کے درمیان لگ جاتے ہیں، جس کا نتیجہ دانت گرنے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ دانت گرنے کا ایک بہت بڑا سبب ناقص غذا بھی ہے مثلاً کثرت سے مٹھائی کھانا اور خاص طور سے چاکلیٹ جس سے جراثیم کو دانتوں کے اندر نشوونما پانے میں مدد ملتی ہے۔ اگر دانت گرنے لگیں تو پہلی فرصت میں دانتوں کے کسی معالج سے مشورہ کرنا چاہیے، کیوں کہ اگر اس کی طرف سے غفلت اختیار کی گئی تو ہو سکتا ہے کہ دانت گر جائیں یا کوئی اور پیچیدہ و سنگین بیماری پیدا ہو جائے، جیسا کہ اس ضرب المثل میں کہا گیا ہے:

"کیل کی خاطر جوتے کو گم کیا، جوتے کے لیے گھوڑے کو کھو دیا اور گھوڑے کی خاطر سوار سے ہاتھ دھونے پڑے!"

بچوں کیلیے



اونٹ کی پیٹھ پر کُب



مولوی محمد حسین حسان جامعہ نگر۔ دہلی

یہ اب سے بہت دنوں پہلے کی بات ہو جنگل کے بیچوں بیچ ایک صاف ستھرے کھلے میدان میں دربار لگا تھا، بڑا شان دار دربار تھا یہ۔ کیا پرندے، کیا چرندے، کیا درندے، سب دربار میں حاضر تھے۔ بادشاہ سلامت پوری شان سے ایک بڑے پتھر پر تشریف رکھتے تھے۔ آج بادشاہ سلامت کا جنم دن تھا اس لیے دربار میں ہر ایک کو اپنی نذر پیش کرنا تھی۔ بادشاہ سلامت نے شاہانہ دبدبے کے ساتھ غرا کر پوچھا "کیا سب اپنی اپنی نذریں لائے ہیں؟"



وزیر اعظم جلالت مآب ہاتھی نے اپنے بڑے بڑے کان ہلا کر کہا "میری آنکھیں میرے دماغ کے مقابلے میں کمزور ہیں، اس لیے سپہ سالار چیتے صاحب اس کام کو انجام دیں۔"

چیتے صاحب نے حکم کی تعمیل کی۔ دربار میں کرنل ریچھ صاحب موجود تھے۔ کیپٹن بھیڑیے صاحب بھی تھے۔ لمبی گردن والا جاسوس یعنی زرافہ بھی تھا۔ جاسوسوں کی افسر بی لومڑی بھی تھیں۔ میاں خرگوش بھی تھے۔ بی گلہری بھی نظر آرہی تھیں۔ سب اپنی اپنی نذر پیش کر رہے تھے۔ بڑے جانوروں نے اپنے شکار کا کچھ حصہ پیش کیا، چھوٹے جانوروں میں خرگوش نے ایک خوب پکی ہوئی ناشپاتی اور بی گلہری نے مٹھی بھر اخروٹ پیش کیے۔ یہ سب وزیر خزانہ دریائی گھوڑے صاحب کے پاس جمع کیے گئے۔

بادشاہ سلامت پھر غرائے۔ "وقت مت ضائع کرو۔ مابدولت کو بہت کام ہیں۔"

سپہ سالار چیتے صاحب نے جلدی جلدی کام بنا کے عرض کیا "بادشاہ سلامت، میں دربار کے تمام جانوروں کو اعلیٰ حضرت کا وفادار پاتا ہوں اور مجھے اس بات کے اظہار کرنے میں بڑی خوشی ہے کہ میرے دبدبے اور طاقت کی بدولت حضور کی بادشاہت کا انتظام بالکل چوکس ہے۔ مگر — مگر چوپایوں کی نسل کا ایک فرد مجھے نظر نہیں آرہا ہے۔"

"وہ کون بے وقوف ہے" وزیر اعظم نے چنگھاڑ کر کہا، "میرا خیال ہے وہ — کتا ہے۔ میں اس پر غداری کا جرم عائد کرتا ہوں۔ وہ اب انسان کا دوست بن گیا ہے۔"



دربار میں ایک شور مچ گیا۔ سب نے ہاں میں ہاں ملائی، "غدار ہے، غدار ہے۔"

مگر سپہ سالار نے درباریوں کو خاموش رہنے کا اشارہ کیا اور کہا "نہیں نہیں میں کتے کے بارے میں نہیں کہہ رہا ہوں۔ کچھ جنگلی کتے تو یہاں موجود ہیں، ہاں اونٹ نہیں ہے۔"

شاہی آواز پھر گونجی "کیا کہا اونٹ؟ جاؤ اسے تلاش کرو اور جہاں ملے پکڑ لاؤ۔ میں اس غدار کا خون پیتا ہوں اور گوشت کھاتا ہوں!"

بادشاہ سلامت کو بہت غصہ آگیا تھا اور ان کی دھاڑ سے سارا جنگل گونج رہا تھا۔ شاہی حکم ملتے ہی کئی ٹولیاں چاروں طرف اونٹ کی تلاش میں نکل کھڑی ہوئیں۔

اُدھر اُونٹ صاحب کا حال سنیے۔ وہ ایک گھنیرے پیڑ کے سائے میں آرام فرما رہے تھے۔ ہلکی ہلکی ہوا سے پتوں کی سرسراہٹ نے اور جنگلی پھولوں کی بھینی بھینی خوشبو نے کچھ سرور کی کیفیت پیدا کر دی تھی اور آپ اونگھ رہے تھے۔ درخت کے پاس ہی ایک پگڈنڈی تھی جو بل کھاتی ہوئی سامنے کے گاؤں کو جاتی تھی۔ اس پگڈنڈی پر ایک گیدڑ کا

بڑھیا پیٹھ پر ایندھن کا گٹھا لادے، ہانپتی کانپتی چلی آرہی تھی۔ وہ اونٹ کو اس طرح آرام سے بیٹھا دیکھ کر بولی "کیوں بیٹا، میرا ذرا سا کام کر دوگے! مجھ دکھیاری سے یہ بوجھ اٹھائے نہیں اٹھتا۔ ذرا تم اسے میرے گھر تک پہنچا دیتے!"

بڑی بی نے یہ بات ایک بار نہیں تین بار کہی، تب کہیں اونٹ صاحب نے بڑی بے رخی سے جواب دیا "دیکھتی نہیں ہو؟ میں اس وقت آرام کر رہا ہوں، جاؤ اپنا راستہ لو!"

بڑی بی نے کہا "ہاں ہاں تم آرام تو کر رہے ہو، پر ذرا مجھے تو دیکھو کیسی پسینہ میں نہائی ہوئی ہوں۔ یہاں آگے پیچھے تمہارے سوا کوئی دکھائی بھی نہیں دیتا۔ مجھے یہ گٹھا گھر لے جانا ہے۔ میرے بچے بھوک سے بے قرار ہوں گے۔ اس گٹھے کو بیچ کر ان کے کھانے کا انتظام کرنا ہے۔ کیا تمہیں ایسے موقع پر میری مدد نہیں کرنی چاہیے۔"

مگر اونٹ نے اپنی جگہ سے جنبش تک نہ کی۔ بیٹھے بیٹھے بڑی زور سے بڑبڑانے لگے "چل دور ہو چڑیل۔ بڑی آئی ایندھن کا گٹھا لے کے۔ ہونہہ!"



بڑی بی نے ناامید ہو کر گٹھا اپنی پیٹھ پر لادا اور اونٹ کی طرف دیکھ کر بولیں، "اے ہے کیسا بے رحم جانور ہے۔ اللہ کرے میری طرح اس کی پیٹھ پر بھی بڑا سا کُب نکل آئے!"

نہ جانے اس دکھیاری بڑھیا کی دعا قبول ہوگئی یا کیا بات ہوئی کہ اونٹ صاحب کی پیٹھ پر سوجن چڑھنا شروع ہوئی اور سوجتے سوجتے نوبت یہاں تک پہنچی کہ ایک بے ڈھنگے قسم کا بڑا سا کُب ادپر اُٹھ آیا۔

اور ابھی انھیں کچھ سوچنے کا موقع بھی نہ ملا تھا کہ شاہی حکم سے جو ٹولیاں انھیں تلاش کرنے نکلی تھیں، ان میں سے ایک ادھر آنکلی اس نے انھیں ڈھونڈھ نکالا اور گرفتار کر کے بادشاہ سلامت کے حضور میں پیش کیا۔

بادشاہ سلامت اسے پہچان نہ سکے اور وہیں تخت سے دھاڑ کر بولے "ارے یہ کیا جانور ہے اسے تم کہاں سے پکڑ لائے؟"

سپہ سالار چیتے صاحب نے ادب سے عرض کیا "جہاں پناہ، شکل تو اس کی اونٹ کی سی معلوم ہوتی ہے!"

بادشاہ سلامت نے فرمایا "کیا ہم نے اسے مار ڈالنے کا حکم نہیں دیا ہے؟"

سپہ سالار نے جواب دیا "جی ہاں جہاں پناہ دیا ہے" اور دانت تیز کرتے ہوئے اونٹ کی طرف لپکے، مگر وزیر اعظم ہاتھی صاحب نے فوراً مداخلت کی اور پوری آواز سے چنگھاڑ کر بولے "ذرا ٹھیرو!" اور پھر بادشاہ سلامت کی خدمت میں عرض کیا "جہاں پناہ! ہم نے اونٹ کی پیٹھ پر کُب آج تک نہیں دیکھا ہے، یہ اونٹ ہرگز نہیں ہے بلکہ اس جنگل سے باہر کا کوئی اجنبی جانور ہے۔ میں اس جنگل کے قانون کا اور بادشاہ سلامت کے نیک نام کا واسطہ دے کر درخواست کرتا ہوں کہ اس کی جان بخشی کی جائے۔"



بادشاہ سلامت کو اپنے وزیر کا یہ مشورہ بہت بھایا اور ایک بڑی سی ہڈی چباتے ہوئے فرمان جاری کیا "اس کم بخت کو ریگستان کی طرف بھگا دو!"

سپہ سالار کو بادشاہ سلامت کا یہ فرمان بہت کھلا، مگر سرتابی یا حکم عدولی کیسے کر سکتے تھے۔ اونٹ صاحب کی جان بال بال بچی اور انھیں بہ خیریت تمام ریگستان پہنچا دیا گیا اور اب یہی ان کا وطن ہے۔ انھیں اپنی پچھلی حماقت اب تک یاد ہے اور اب کوئی بھی ان کی پیٹھ پر چاہے کتنا ہی بوجھ لادے، یہ برا نہیں مانتے۔

***

گھر کیوں بگڑتا ہے

(ڈیوڈ ڈریسلر)

حال میں عدالت میں ایک ملزم پیش ہوا، اس کے خلاف یہ شکایت تھی کہ اپنی بیوی کے سر پہ ڈبل روٹی دے ماری۔ اس کا سبب اس کی بیوی نے یہ بتایا کہ ناشتہ پر اس کے لیے کیک مہیا نہ کر سکنے پر اس نے یہ حرکت کی۔ یقیناً یہ کوئی اچھی حرکت نہیں ہے، پھر بھی اصل بات یہ ہے کہ روزمرہ کی معمولی معمولی باتیں ہفتوں اور مہینوں اکٹھی ہو کر اتنی شدت اختیار کر لیتی ہیں کہ کسی دفعہ ایک زوردار دھماکے کے ساتھ ساری گھریلو زندگی تتر بتر ہو جاتی ہے۔

شوہروں اور بیویوں کو کیا چیزیں پریشان کرتی ہیں، اس مسئلے پر تحقیق سروے کرنے پر جہاں یہ جواب ملا کہ "ابھی ہماری شادی کو کل تین ہی مہینے ہوئے ہیں میرا شوہر جو کچھ بھی کرتا ہے اچھا معلوم ہوتا ہے" وہاں یہ جواب بھی ملا کہ "میری بیوی کا وجود ہی پریشان کیے رہتا ہے"۔ بہرحال بڑے معاملات میں عموماً شوہر بیویاں کے شاکی ہے۔ تاہم اصل بات یہ ہے کہ چالیس فی صدی عورتیں اپنے بچوں اور شوہروں سے معمولی اور بظاہر غیراہم عادتوں پر شاکی پائے گئے۔ مثلاً

"وہ ہمیشہ بے تکی سیٹی بجاتا رہتا ہے یا ہمیشہ بیٹھا ناخن گھسا کرتا ہے۔"

ایک بیوی کو سیب کھاتے وقت اس کا شوہر نہایت ناگوار معلوم ہوتا ہے۔ "میں کہتی ہوں سیب چھیل کر کھایا کرو، مگر وہ خدا کا بندہ ایک نہیں سنتا، ورنہ ویسے کوئی اور بات نہیں ہے۔ مجھے اس سے محبت ہے۔"

یہ چند جوابات ہیں، جو سروے کے موقع پر دیے گئے۔ میرا خیال تھا کہ یہ پریشانیاں کچھ روپے سے متعلق ہوں گی، دنیا میں ترقی نہ کر سکنے پر ہوں گی، سسرال کے بارے میں ہوں گی اور مذہبی اختلافات کی بنا پر ہوں گی لیکن سروے کے بعد معلوم ہوا کہ ان جھگڑوں میں ایسے معاملات کا بہت کم دخل رہا ہے۔

بیویوں کے لیے کچھ ایسی چیزیں پریشان کن ہوتی ہیں:

معمولی ذاتی عادتیں، مثلاً "وہ کھانے کے بعد سو جاتا ہے۔ جماہی لیتے وقت منہ پر ہاتھ نہیں رکھتا، یا قہقہہ بہت زور سے لگاتا ہے۔" یہ معمولی قصور چھبیس فی صدی بیویوں نے گنائے۔ "وہ بہت باقاعدگی برتتا ہے۔ ہر چیز اپنی جگہ پر رکھتا ہے اور بیوی سے بھی اسی کی امید رکھتا ہے۔" یہ شکایت بارہ فی صدی بیویوں نے کی۔ دس فی صدی بیویوں نے اس کے برعکس شکایت کی یعنی "وہ بالکل پھوہڑ ہے۔ کپڑے اتار کر یوں ہی فرش پر ڈال دیتا ہے۔ قالین پر سگریٹ کی راکھ جھاڑ دیتا ہے اور ساری چیزیں تتر بتر کر دیتا ہے۔" چھبیس فی صدی بیویوں نے شکایت کی کہ "شادی کے بعد ہی سے ہمارے ساتھ عدم توجہی برتی جانے لگی ہے، اور ہماری کسی بات کی بھی کوئی حقیقت نہیں سمجھی جاتی۔" چار فی صدی بیویوں نے شوہروں کے آرام طلبی اور سست پن کی شکایت کی۔ وہ کہتی ہیں کہ "بعض گھریلو مسئلے ہمیں پریشان کیے رہتے ہیں لیکن جب شوہروں سے کہا جاتا ہے، تو انھیں پروا نہیں ہوتی اور وہ یہ کہ کچھ نہ کچھ ہو جائیگا، کہہ کر خاموش ہو جاتے ہیں۔"

اب شوہروں کے لیے بھی پریشانی کی باتیں سن لیجیے:

معمولی ذاتی عادتیں، مثلاً "وہ لپ اسٹک تھوپ کر رکھ دیتی ہے۔ میں گھر آتا ہوں تو کسی خوشی کا اظہار نہیں کرتی، ٹیلیفون پر گھنٹوں باتیں کرتی رہتی ہے وغیرہ وغیرہ۔" بائیس فی صدی شوہر ان چیزوں کے شاکی پائے گئے۔ پھوہڑپن، مثلاً "وہ کاغذات ادھر ادھر رکھ دیتی ہے، بچوں سے زیادہ کوڑا کر دیتی ہے، گھر میں کیا چیز کہاں رکھی ہے اس تک کا پتہ نہیں ہوتا"، ان باتوں کی شکایت اٹھارہ فی صدی شوہر کرتے ہیں۔

بری عادتیں: اس کا شکار خدائی فوجدار قسم کی بیویاں ہوتی ہیں۔ یہ شوہروں پر حکومت چلانے کی کوشش کرتی ہیں۔ ان کی ہر بات میں کیڑے نکالتی ہیں۔ ایسی بیویوں سے سولہ فی صدی شوہر نالاں پائے گئے۔

بے پرواہی: مثلاً دس فی صدی شوہروں نے شکایات کی کہ ان کی بیویاں ان کی بالکل پروا نہیں کرتیں۔ زیادہ بولنے کی شکایت صرف چار فی صدی شوہروں نے کی، جو واقعی حیرت انگیز ہے۔

غرضیکہ اس قسم کی چھوٹی چھوٹی شکایتوں کی ایک طویل فہرست تیار ہو سکتی ہے۔ ان شکایات میں اہمیت کے لحاظ سے دوسرے نمبر پر [illegible] آتے ہیں۔ سب سے زیادہ دلچسپ بات یہ ہے کہ سلیقے کے معاملے میں شوہر کو فوقیت حاصل ہوتی ہے۔ مثلاً ایک بیوی نے شکایت کی کہ "میرا شوہر جانتا ہے کہ چیز کہاں رکھی ہے، مثلاً مجھ سے دریافت کیا کہ ہمارے بڑے دن کے کارڈوں کی فہرست کہاں رکھی ہے؟ مجھے کیا معلوم؟ میں نے جواب دیا۔ پچھلے سال کرسمس پر میں نے بتایا تھا کہ جہاں سے فہرست نکالو وہیں رکھ دینا۔"

دیکھو میز کے سید ہے ہاتھ والی دوسری دراز میں اندر کی طرف کاربن پیپر کے نیچے رکھی ہوئی ہی، مجھے ایسی باقاعدگی سے نفرت ہی، لیکن مجھے اپنے شوہر سے بے حد محبت ہی۔ بتایئے میں کیا کروں؟"

اس کے مقابلے میں شوہروں کا نقطۂ نظر بھی دیکھ لیجیے۔

" ہمیں ایک دوست کے ہاں جانا تھا۔ میری بیوی کے پاس ان کا پتہ تھا۔ چلتے چلتے میں نے پوچھا، تمھارے پاس پتہ موجود ہو نا، ہاں ہاں کیوں نہیں! کافی دور چلنے کے بعد معلوم ہوتا ہی کہ بیگم صاحبہ کے پاس پتہ ندارد ہی۔"

زیادہ تر ان معمولی شکایتوں کے بارے میں لوگوں نے یہی بتایا کہ ان چیزوں کو کسی دکسی حد تک برداشت کرنے ہی سے گھریلو معاملات میں پختگی آسکتی ہی۔ ظاہر ہی کہ ان عادتوں کو بدلا تو جا نہیں سکتا، بہتر یہ ہی کہ ایک دوسرے کے تعاون سے ان چیزوں کو برداشت کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس سروے سے یہ بھی ظاہر ہوا کہ مرد زیادہ بولنے والی بیویوں کو پسند نہیں کرتے اور عورتیں شوہروں کی کم گوئی کی شاکی رہتی ہیں۔ ایک نوعمر بیوی نے شکایت کی کہ " اس کا شوہر پڑھنے کا بے حد شوقین ہی۔ اگر کھانے میں مزہ نہ آتا تو یقیناً کھاتے وقت بھی وہ پڑھا ہی کرتا"

ایک بیوی اس بات پر سخت نالاں ہی کہ دن بھر بچوں کے ساتھ دماغ کھپاؤ، گھر کے دھندوں میں ہڈیاں رگڑو، شام کو شوہر صاحب تشریف لائیں تو سیکھے سے منہ سے فرمانے لگیں، دن بھر کچھ کرتی بھی ہو؟ اگرچہ یہ چھوٹی چھوٹی شکایتیں خفیف طریقہ پر کی گئیں، لیکن ان سے اکثر یہ ظاہر نہیں ہوا کہ زیادہ لوگوں کے دلوں میں نفرت ہی، بلکہ زیادہ لوگوں نے تو برداشت کرنے پر ہی زور دیا۔

ایک صاحب نے فرمایا کہ "اگر آپ کو کسی سے محبت ہو تو اُس کی عادتیں برداشت کرنی ہی پڑیں گی"۔ اس نظریہ سے قطع نظر اس سروے سے کچھ مفید نتائج برآمد ہوئے ہیں، جو ایک شادی کی کامیابی میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔

معمولی باتوں کو نظر میں رکھیے: آپ کو معلوم ہی کہ بُری عادتیں کتنا پریشان کرتی ہیں۔ اس لیے آپ ایسی باتوں سے بچیے۔ یہ کتنی تکلیف دہ بات ہی کہ آپ سگریٹ پی کر اُسے کوڑے میں نہ پھینکیں۔

صاف گوئی سے کام لیجیے: دل ہی دل میں پیچ و تاب کھانا گھر بگاڑ سکتا ہی بنا نہیں سکتا۔ اگر آپ کو اپنے ساتھی کی انگلیوں کا "طبلہ" پسند نہیں، ہی تو صفائی سے نرمی کے ساتھ کہہ دیجیے۔

کوشش کیجیے: اگر آپ کے جیون ساتھی کو آپ کی کوئی 'ادا' پسند نہ ہو تو اس کو چھوڑنے کی کوشش کیجیے کہ وہ اسے چھوڑ دیں۔ یہ نہ ہو کہ پڑھنے کو جی چاہنے کے باوجود آپ اپنی بیوی سے دو باتیں کر لیں یا اس کی دلچسپی کی کوئی بات کر لیں تو آپ کی گھریلو زندگی کہیں بہتر ہو سکتی ہی۔

برداشت کیجیے: یاد رکھیے کہ انتہائی کوشش کے باوجود کوئی شخص تمام بُری عادات نہیں چھوڑ سکتا۔

اس مسئلہ پر جو لوگ خوش قسمت ہیں، ان کے لیے ایک پولیس مین کا یہ نظریہ مشعلِ راہ ثابت ہو سکتا ہی کہ " میں نے اپنے زمانے میں بہت بیویوں کو کافی ستایا ہی، اگر اُس کی بھی دو ایک عادتیں خراب ہیں تو میرا کیا بگڑتا ہی۔ آپ یہ دیکھیے کہ آیا وہ ایک اچھی لڑکی ہی، اچھی بیوی ہی اور اچھی ماں ہی؟ اگر یہ سب خوبیاں موجود ہیں تو اس کی بستر میں لیٹ کر مٹھائی چوستے رہنے کی ایک عادت سے ہمیں کوئی نقصان نہیں پہنچتا"

ردی اور بیکار چیزوں سے رُپیہ پیدا کیجیے

ایس ایم عشرت علی برنی

لیموں و سنگترے کے چھلکوں سے قیمتی ایسنس

آج کل کے موسم میں لیموں، سنگترے اور مالٹے کے سینکڑوں من چھلکے مفت اکٹھے کیے جا سکتے ہیں کیونکہ ان کا کوئی خاص مصرف نہیں، یوں ہی ضائع ہو جاتے ہیں۔ ان چھلکوں کو سائے میں خشک کر لیں اور دردراکوٹ کر شیشے کی صاف بوتلوں میں دو چھٹانک فی بوتل کے حساب سے ڈال دیں اور اس میں ایک پونڈ فی بوتل ایتھرکی خالص ڈال دیں اور ان بوتلوں کو مضبوط کارک لگا کر رکھ دیں۔ کبھی کبھی ہلا دیا کریں۔ دس بارہ دن بعد اسپرٹ کو احتیاط سے نتھار کر فلالین یا روئی سے فلٹر کر لیں۔ جس چیز کے چھلکے ہوں گے اسی چیز کا ایسنس تیار ہو۔ اگر ایسنس زیادہ تیز اور قیمتی بنانا ہو تو اس حاصل شدہ اسپرٹ میں دوبارہ چھلکے ڈال کر یہی عمل کریں۔ جتنی مرتبہ اس عمل کو دہرائیں گے اتنا ہی تیز اور قیمتی ایسنس تیار ہوگا۔ تازہ چھلکوں سے بھی ایسنس تیار ہو سکتا ہے مگر وہ دشوار اور طویل عمل ہے جو بغیر مہارت کے درست بننا ممکن نہیں ہے۔

لکڑی کی راکھ سے پوٹاشیم کاربونیٹ

راکھ کو باریک چھلنی سے چھان کر دس گنا صاف پانی میں (میٹھا پانی ہو کھاری نہ ہو) گھول دیں۔ دس بارہ گھنٹے بعد آہستہ سے نتھار کر فلالین، گاز یا زین سے فلٹر کر لیں۔ اس مقطر سیال کو نرم آنچ یا دھوپ میں خشک کر لیں۔ خشک ہونے پر سفید رنگ کا سوڈا جیسا پاؤڈر ملے گا یہی پوٹاشیم کاربونیٹ ہے، جو صابن سازی، کریم، اسنو، بوٹ کریم وغیرہ سینکڑوں صنعتوں میں استعمال ہوتا ہے۔ لاکھوں من لکڑی کی راکھ قریب قریب مفت برابر حاصل کی جا سکتی ہے اور اس ترکیب سے اس سے قیمتی پوٹاشیم کاربونیٹ بنا کر مفت میں دولت پیدا کی جا سکتی ہے۔ ہر گھر میں ہر سال منوں راکھ پھینک دی جاتی ہے۔ اگر اسے جمع کر کے اس طرح کام میں لے آئیں تو ایک طرف تو ایک بے کار چیز کام آ جائے گی دوسرے آمدنی بڑھ جائے گی۔

خربوزے کے چھلکوں سے آمدنی

گرمی کے موسم میں ہزار ہا من خربوزے کے چھلکے بھی مفت اکٹھے کیے جا سکتے ہیں۔ اگر ان کو صاف کر کے سکھا لیا جائے اور سوکھ جانے پر ان کا باریک سفوف بنا لیا جائے تو یہ بہترین بیکنگ پاؤڈر (خمیر اٹھانے کا مسالہ) ہے۔ یہ چھلکے ماشے فی سیر آٹے یا میدے وغیرہ میں ملا کر گوندنے پر بہت کم وقت میں بہترین خمیر تیار ہو جاتا ہے۔

اگر دال، گوشت وغیرہ کو جلد گلانا مقصود ہو تو دو تین ماشے فی سیر کے حساب سے گوشت وغیرہ میں ڈال دیں، چند منٹ میں گوشت گل جائے گا۔

اگر اس سفوف میں ایک چھٹانک فی سیر کے حساب سے سوڈا بائی کارب (کھانے کا سوڈا) ملا لیں تو اس کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔ اس صنعت کی بدولت سے لاکھوں رُپے پیدا کیے جا سکتے ہیں۔ خوب صورت ڈبوں میں پیک کیا جائے تو خوب بک سکتا ہے۔

ردی کاغذوں، بے کار کپڑے کی دھجیوں اور خراب روئی سے خوب صورت کھلونے اور بلاٹنگ پیپر

لوہے کے ڈرم یا کنستر وغیرہ میں حسب ضرورت کاسٹک سوڈا لے کر دس گنا پانی ڈال دیں اور بارہ گھنٹے پڑا رہنے دیں۔ ڈرم یا کنستر آدھا خالی رہے۔ اب اس میں ردی کاغذ، بے کار کپڑے کے ٹکڑے، خراب روئی وغیرہ ڈال دیں اور اچھی طرح ڈبو دیں۔ چند دن میں یہ تمام چیزیں گل کر نرم ہو جائیں گی تب اس مرکب کو لوہے کی چھلنیوں سے نکال کر صاف پانی سے مل مل کر بار بار دھوئیں یہاں تک کہ کاسٹک کا اثر دور ہو جائے۔ اب پانی میں دو فی صدی گندھک کا تیزاب ملا کر اس مرکب کو کچھ دیر کے لیے اس پانی میں ڈال دیں اور دوبارہ صاف پانی میں مل کر بار بار دھوئیں یہاں تک کہ یہ مرکب بے مزہ ہو جائے۔ اب سفید موٹے کپڑے میں اس مرکب کو باندھ کر دبا کر پانی نکال دیں۔ اب یہ مرکب کھوئے کی مانند سفید اور نرم ہوگا۔ اس میں بہ قدر ضرورت گوند، سریش کا لعاب یا چاولوں کی پیچ (مانڈ)، اراروٹ کی لئی وغیرہ لوچ اور چپک کے واسطے ملا دیں اور یک جان کر کے لوہے، پیتل، لکڑی وغیرہ کے سانچوں میں دبا کر حسب ترکیب کھلونے بنا لیں۔ اگر رنگین کرنا چاہیں تو رنگ لعاب میں شامل کر لیں۔ کھلونے سوکھ جانے پر رنگ و روغن سے آنکھ، ناک، منھ وغیرہ بنا دیں۔ نہایت ہلکے، خوب صورت اور بے حد سستے کھلونے تیار ہوں گے جو معقول قیمت پر فروخت ہو سکتے ہیں۔ اگر پائیدار اور واٹر پروف کھلونے بنانا ہوں تو اس بغیر لعاب ملے مرکب کو خشک کر لیں یہ ہلکا اور سفید پاؤڈر بن جائے گا۔ تب اس میں فرنچ پالش یا عمارتی رنگ و روغن میں کام آنے والی وارنش ملا کر سخت گوندھیں اور حسب منشا کھلونے تیار کریں۔ بعد میں ان پر حسب منشا رنگ کر لیں۔ مگر بلاٹنگ پیپر بنانا ہو تو لعاب ملے مرکب کو ایک پانی بھرے ہوئے حوض میں جس کا پیندا چکنا اور صاف ہو گھول دیں کہ وہ تین سوت موٹی تہہ بن جائے۔ جب کہ یہ مرکب پانی میں گھلنے پر تہہ میں بیٹھ جائے گا۔ اب آہستہ سے پانی نکال دیں (حوض میں ٹونٹی پانی نکلنے کی پیندے کے قریب ہونی چاہیے) اور کسی چکنے پتھر یا ڈنڈے سے پہلے آہستہ آہستہ پھر زور سے اس مرکب کی تہہ کو گھوٹ دیں۔ یہ کاغذ کی مانند ہو جائے گا۔ اب آہستہ سے چھری وغیرہ کے ذریعے اس شیٹ کو پیندے سے علیحدہ کر کے دھوپ میں خشک کر لیں۔ بلاٹنگ پیپر تیار ہے جو کام میں لایا جا سکتا ہے۔ گھریلو اور آسان طریقے سے آپ منٹوں میں بغیر کسی قسم کی مشین اور اوزار وغیرہ کے بلاٹنگ پیپر تیار کر سکتے ہیں۔

بیماری کا دھوکا

طاہر صدیقی

چونکہ اس کا اصل قرض خواہ "بلیک بل" شراب خانے کا مالک اس سے سختی سے دو سو پونڈ کا تقاضا کر رہا تھا۔ اس لیے ارنسٹ سائمنز کو اپنے چچا سے ملنے کا خیال آیا۔ ویسے وہ بہت کم اپنے چچا کے پاس جایا کرتا تھا، کیوں کہ اس کا مستقل بیمار چچا بہت ہی جھگڑالو اور ضدی مزاج کا تھا۔ اگرچہ سائمنز کے چچا نے اپنی بگڑتی ہوئی صحت دیکھ کر یہ وصیت کر دی تھی کہ اس کی موت کے بعد اس کا بھتیجا ہی تمام جائداد اور دولت کا وارث ہوگا، لیکن وہ اپنی زندگی میں اس بات کو بالکل برداشت نہیں کرتا تھا کہ سائمنز یا دوسرا کوئی اس سے معمولی سے معمولی مالی امداد کی درخواست کرے۔

ان تمام باتوں کا احساس ہونے کے باوجود سائمنز مجبوراً اپنے چچا کے گھر پہنچا، جہاں ایک ضعیف العمر خاتون گھر دیکھنے والی کے طور پر اس کے ساتھ رہا کرتی تھی۔ اس بوڑھی عورت نے گھنٹی کی آواز پر دروازہ کھولا اور اس کے پیچھے ایک بڑے کمرے میں سائمنز نے ادھیڑ عمر کے ایک لمبے آدمی کو ٹیلی فون پر یہ بات کرتے ہوئے سنا کہ "ہاں یہ تو میں جانتا ہوں کہ یہاں مجھے بہت پہلے پہنچ جانا چاہیے تھا۔ خیر، مجھے جلد سے جلد وہاں ایک بستر کی ضرورت ہے..... ہاں ہاں، مرض ہارٹ ہے..... اور میرے خیال میں مکمل پیرالیسِس ہو گیا ہے..... آپریشن کے بارے میں تو میں ابھی کچھ نہیں کہہ سکتا، ہاں آپ سے کرنے کی شدید ضرورت محسوس ہو رہی ہے..... اچھا تو باقی باتیں کل ہوں گی۔ میں آپ کو فون کروں گا۔ خدا حافظ"

اتنی طویل گفتگو کے بعد اس آدمی نے فون رکھ دیا اور ارنسٹ سائمنز کی طرف دیکھتے ہوئے پوچھا، "کیا آپ کوئی رشتہ دار ہیں؟"

"اگر آپ کی مراد مسٹر سائمنز سے ہے تو میں ان کا بھتیجا ہوتا ہوں۔ کیا وہ بہت بیمار ہیں؟" ارنسٹ نے جواب دیا۔

"ہاں ان کی صحت زیادہ ٹھیک نہیں معلوم ہوتی۔ میں ان کو اسپتال میں داخل کرنا چاہتا ہوں"۔

اس آدمی نے کہا۔ اور ارنسٹ نے اس سے چونک کر پوچھا، "میں نے آپ کو ٹیلی فون پر مرض ہارٹ بتلاتے ہوئے سنا ہے۔ یہ کونسی بیماری ہوتی ہے؟"

"یہ اصطلاح ریڑھ کی ہڈی میں کجی آجانے پر استعمال کی جاتی ہے۔ غالباً انھیں دق ہو گئی ہے۔ مجھے بہت پہلے یہاں آنا چاہیے تھا، لیکن کسی نے اطلاع ہی نہیں دی۔"

"آپ کے خیال میں کیا میرے چچا اب مرجائیں گے؟" ارنسٹ نے پوچھا۔

"نہیں، ویسے تو وہ ابھی کئی سال تک زندہ رہ سکتے ہیں، لیکن ان کی صحت کا صحیح معائنہ اور مناسب علاج کرنے کی ضرورت ہے۔ وہ ذہنی طور پر بہت پژمردہ ہو چکے ہیں، بالکل پژمردہ"۔ "کیا میں انہیں دیکھ سکتا ہوں؟"

"نہیں میں انھیں موجودہ حالت میں صبح تک کے لیے چھوڑ دینا چاہتا ہوں۔ وہ سو رہے ہیں یا سونے کے قریب ہیں۔ میں نے انھیں ایک خواب آور دوا دی ہے۔ صبح پھر آؤں گا۔" یہ کہہ کر وہ آدمی جو یقیناً ایک ڈاکٹر تھا چلا گیا اور ارنسٹ سائمنز بھی گھر دیکھنے والی سے کچھ مبہم باتیں کہہ کر ڈاکٹر کے پیچھے پیچھے سست رفتاری سے "بلیک بل" کی طرف روانہ ہو گیا۔

ڈاکٹر کے کہے ہوئے یہ الفاظ کہ "ذہنی طور پر بہت پژمردہ ہیں"۔ تمام راستہ ارنسٹ کو ایک عجیب ذہنی الجھن میں مبتلا کیے رہے۔ لیکن "بلیک بل" کے پاس پہنچتے ہی اس کے دماغ نے ایک کروٹ لی اور وہ چپکے چپکے سوچتا رہا کہ "ایسی حالت میں تو آدمی خودکشی کر لیتا ہے۔ گھر دیکھنے والی بہری ہے۔ مکان کے پچھواڑے اترنے کا ایک آہنی زینہ موجود ہے اور چچا کے کمرے کی کھڑکی بھی ضرور کھلی ہوئی ہوگی، کیوں کہ وہ عموماً کھلی رہتی ہے"۔

خیالات کے اس تسلسل کو توڑتے ہوئے اس نے اپنے آپ سے پوچھا کہ "اپنے مکان سے غیر موجودگی کا کوئی عذر بھی تو ہونا چاہیے، ورنہ کہیں بنا بنایا کھیل بگڑ نہ جائے"۔ یہ بات ذہن میں آتے ہی، وہ "بلیک بل" کے مالک ٹام میری ڈے کے پاس پہنچا جو کالے بالوں والے چہرے کا ایک عجیب چڑچڑا آدمی معلوم ہوتا تھا۔

ارنسٹ نے اس سے کہا: "میں تم سے دکان بند ہو جانے اور تمام خریداروں کے چلے جانے کے بعد ملنا چاہتا ہوں"۔ چناں چہ ساڑھے دس بجے رات کو ٹام نے اپنی دکان بند کی اور تخلیے میں بیٹھے ہوئے ارنسٹ کے پاس آیا کہ شاید آج وہ قرض چکا دے گا۔ ٹام نے کرخت لہجے میں پوچھا، "کہو بھئی آج روپے دے رہے ہو نا؟"

ارنسٹ نے خود اعتمادی کے ساتھ جواب دیا، "نہیں، اس وقت تو میرے پاس کچھ نہیں ہے، لیکن آج رات کو میں تمھارا قرض چکا سکتا ہوں۔

میں گیارہ بجے تک وہ گھومنے کے لیے جاؤں گا اور پھر واپس آجاؤں گا۔ بس، تمھیں میری صرف اتنی مدد اور کرنی ہو گی کہ اگر کوئی یہ پوچھے کہ رات کو میں کہاں تھا تو تم یہ کہہ دو کہ تمھارے ساتھ رہا۔"

"اس قسم کا کوئی معاہدہ میں نہیں کرسکتا۔" ٹام نے گھبراتے ہوئے جواب دیا، لیکن ارنسٹ نے اسے رام کرنے کی غرض سے ذرا پرزور الفاظ میں کہا: "دیکھو ٹام! تم میری بات مانو یا نہ مانو، اگر تم میرے ساتھ یہ معاہدہ کرلیتے ہو تو میں نہ صرف تمھارا قرضہ بے باق کر دوں گا، بلکہ ایک سو رُپے زائد بھی دے دوں گا اور اگر تم میری بات نہیں مانتے تو ظاہر ہے کہ تمھیں تمھاری رقم نہیں مل سکے گی، کیوں کہ میرے پاس دینے کو کچھ ہے ہی نہیں۔"

ٹام جو ارنسٹ سائمز کا مالک مکان تھا، اب راضی ہو گیا اور رات کے گیارہ بجتے ہی وہ ہیٹ کو اپنی آنکھوں پر جھکا کر اور دستانے چڑھا کر اپنے چچا کے مکان کی طرف چل پڑا اور مکان کے پچھواڑے سے آہنی زینے کے ذریعے وہ اپنے بے ہوش چچا کے کمرے تک پہنچا، جس کی ایک کھڑکی اس کی توقع کے مطابق کھلی ہوئی تھی۔ ایک ٹارچ کے ذریعے ارنسٹ نے کچھ اونی کپڑے حاصل کیے اور سب کو لپیٹ کر کمرے کی اس چمنی میں ٹھونس دیا جس سے کمرے کو گرم رکھنے والی گیس باہر نکل رہی تھی۔ کچھ کپڑے ارنسٹ نے کمرے کی کھڑکی اور دروازوں میں لگا دیے، تاکہ گیس کسی طرف سے باہر نہ نکل سکے اور اس کے ساتھ ساتھ اس نے باہر سے گیس کے برنر جلنے کی رفتار اور تیز کردی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اس کا چچا اپنے کمرے میں دھیرے دھیرے ابدی نیند سو گیا اور ارنسٹ دوسرے دن چچا کی تمام املاک کا وارث بننے کا خیالی پلاؤ پکاتا رہا، لیکن دوسرے روز لنچ کے وقت پولیس والوں نے ارنسٹ کو "پکڑا" اور اسے بتایا کہ اس کے چچا کمرے میں گیس سے مرے ہوئے پائے گئے۔ ارنسٹ نے بڑی صفائی سے اپنی حیرت اور پریشانی ظاہر کی اور سپاہیوں کے ساتھ تھانے تک گیا۔

انسپکٹر نے اس سے پوچھا، "آپ رات کو کہاں تھے مسٹر ارنسٹ سائمز؟"

"اپنے گھر میں۔ کیوں؟" "ہاں اپنے گھر میں کیوں نہیں رہے ہوں گے، لیکن تو بہ کے مکان کی مالکن کا کہنا ہے کہ دس رات کے بعد آپ گھر پہنچے۔ اس سے پہلے آپ کہاں تھے، کیا اس کا کوئی معقول جواب آپ کے پاس ہے؟" انسپکٹر نے مزید سوال کیا۔

"گھر پہنچنے سے پیشتر میں ایک بار میں تھا۔ آپ مجھے کیوں پریشان کر رہے ہیں؟"

"نہیں، آپ کو کوئی تنگ نہیں کر رہا۔ ہم تو معمول کے مطابق تفتیش کر رہے ہیں۔ لیکن یہ تو بتائیے کہ آپ شام کو کھانا کھانے کے بعد اور گھر پہنچنے سے پہلے آپ کہاں تھے؟ اس وقت آپ کہاں گئے تھے؟" انسپکٹر نے اپنی تفتیش کا رخ بدلتے ہوئے پوچھا۔

"میں جانتا ہوں کہ آپ لوگ مجھ سے اتنے سوالات کیوں کر رہے ہیں۔ یہ مجھے پریشان کرنا نہیں تو اور کیا ہے؟ ہو سکتا ہے کہ میرے چچا نے خودکشی کرلی ہو۔ سوچیے کہ خودکشی کا واقعہ نہیں ہو سکتا؟"

"بالکل نہیں۔ یہ خودکشی نہیں ہے اور نہ آپ کے چچا نے خودکشی کی۔" انسپکٹر نے کہا۔

"تو کیا ہوا؟ آپ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ میرے چچا نے خودکشی نہیں کی؟" ارنسٹ نے سنبھلتے ہوئے کہا۔ "اس لیے کہ وہ خودکشی کرنے کا فیصلہ کر ہی نہیں سکتے تھے۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ وہ ذہنی طور پر پژمردہ تھے۔ پچھلی باتوں کو چھوڑ کر یہ بتائیے کہ آپ رات کو کہاں تھے؟" انسپکٹر نے اپنے سوال پر زور دیا۔ "میں کہیں بھی نہیں گیا، سوائے بلیک بل کے جہاں میں آدھی رات تک ٹام کے ساتھ شراب پیتا رہا۔ آپ ٹام سے معلوم کرسکتے ہیں۔"

اتنی دیر میں ایک کانسٹیبل نے اندر جھانکا اور انسپکٹر کو مطلع کیا کہ ڈاکٹر صاحب آگئے ہیں۔

"انھیں اندر بھیجو۔" انسپکٹر نے حکم دیا۔ ڈاکٹر کمرے میں داخل ہوا۔

"کیوں ڈاکٹر! کیا اس شخص کو کل یہ معلوم ہو گیا تھا کہ اس کے چچا کی صحت کیسی ہے؟" انسپکٹر نے ارنسٹ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے ڈاکٹر سے دریافت کیا۔

"میرے خیال میں ہاں، انھیں معلوم ہو گیا تھا، کیوں کہ جب میں فون پر بات کر رہا تھا تو یہ گھر میں موجود تھے۔" ڈاکٹر نے جواب دیا۔

"آپ نے فون پر کیا باتیں کیں؟" انسپکٹر نے ڈاکٹر سے دوسرا سوال کیا۔

"یہی کہ مریض کو غالباً مرض ہو گیا ہے اور یہ کہ انھیں پیراپلیجیا ہو گیا ہے۔" یہ سن کر انسپکٹر نے ارنسٹ سے مخاطب ہوتے ہوئے پوچھا: "آپ جانتے ہیں کہ پیراپلیجیا کیا ہوتا ہے؟"

"نہیں، یہ تو میں نہیں جانتا، لیکن ڈاکٹر کو میں نے یہ کہتے ہوئے سنا تھا کہ میرے چچا کو مرض لاحق ہو گیا ہے اور ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ ریڑھ کی ہڈی کے ٹیڑھے ہو جانے کو پالی کا مرض کہتے ہیں اور یہ بھی بتایا کہ میرے چچا ذہنی طور پر بہت پژمردہ ہیں۔"

اس پر انسپکٹر نے کہا کہ "ہاں یہ ساری باتیں صحیح ہیں اور اب ڈاکٹر آپ کو پیراپلیجیا کے معنی بتائے گا۔"

ڈاکٹر نے ہنسی میں ہنستے ہوئے کہا: "اس کے معنی ہیں، دونوں پیروں کا فالج۔" اور اس کے بعد انسپکٹر نے سہمے ہوئے ارنسٹ کو اپنی غلطی سے آگاہ کرتے ہوئے کہا: "تو تم نے سمجھا ارنسٹ! تمھارے چچا دونوں پیروں کے مفلوج ہونے کی وجہ سے اس قابل بالکل نہیں تھے کہ خودکشی کرنے کی غرض سے خود جاکر اپنے کمرے کی گیس تیز کرتے اور چمنی میں کپڑے ٹھونستے۔ اس لیے کیا اب تمھارے لیے یہ مناسب نہیں ہو گا کہ سارے واقعات تم خود ہمیں بتا دو!"

ایک ڈاکٹر کی سرگزشت

ڈاکٹر جے جانسٹن - ابراہم

سنہ ۱۹۱۰ء میں دماغ کی سرجری صرف ٹوٹی ہوئی کھوپڑیاں جوڑنے اور دماغ کے زخم کا علاج کرنے تک محدود تھی۔ بار رسلے نے ریڑھ کی ہڈی سے رسولیاں نکالنے کا عظیم کام ابھی یونیورسٹی کالج ہاسپٹل میں شروع ہی کیا تھا۔

لندن پہنچنے کے بعد میں ایک دن کنگس کالج ہاسپٹل سر ولیم واٹسن سے ملنے گیا، جہاں وہ ایک آپریشن کرنے والے تھے۔ آپریشن کا کمرہ دراصل طلبا کے لیے لیکچر کا ایک بہت بڑا کمرہ تھا، جس میں تین طرف نیم دائرہ نما شکل میں طلبا کے بیٹھنے کی سیٹیں تھیں اور آپریشن فرش پر کیا جانے والا تھا۔ پہیے دار ایک گاڑی میں مریض کو لٹا کر لایا گیا۔ پہلے یہ کیس طلبا کو دکھایا۔ پھر اسے بے ہوش کرنے والی دوا دی گئی اور اس کے بعد آپریشن شروع ہوا۔ آج ایسا کرنا کتنا ناممکن ہوگا، لیکن اس زمانہ میں کسی کو اس میں کوئی خرابی نظر نہیں آئی۔

اس زمانہ میں آپریشن کی میز لکڑی کی ہوا کرتی تھی۔ پرائیویٹ آپریشن مریض کے گھر پر ہی کیے جاتے تھے۔ مکان کا کوئی کمرہ صاف کر کے اسے آپریشن تھیٹر بنا لیا جاتا تھا اور آپریشن کے لیے بہت سی چیزیں باورچی خانہ کی استعمال کی جاتی تھیں۔ اس کے کئی سال بعد میں نے سر فریڈرک ٹریوز کو بہا گنی لکڑی کی میز پر شاہ ایڈورڈ ہفتم کا آپریشن کرتے ہوئے دیکھا۔

مجھے ہمیشہ سے سرجن بننے کی خواہش تھی، کیوں کہ دوائی علاج میں کوئی مستقبل نظر نہیں آتا تھا۔ فارموکوپیا میں سوائے چھ سات موثر دواؤں کے باقی سیکڑوں فضول دوائیں تھیں۔ لوگ نمونیا سے مر جاتے تھے، ٹائی فائڈ سے مر جاتے تھے۔ اور لال بخار کی نذر ہو جایا کرتے تھے۔ اکیلی دق ہزار ہا جانیں لے لیتی تھی۔ بچے خسرہ اور انتڑیوں کی سوزش سے مر جاتے تھے۔ ان بیماریوں کا کوئی موثر علاج نہیں تھا، بس لوگ مریضوں کی تیمارداری کر کے ان کی صحت کی امید لیے بیٹھے رہا کرتے تھے۔ معالجین لہٰذا علاج سے مایوس رہا کرتے تھے۔ کوئی بچ جاتا تو اسے اس کے جسم کی مدافعتی قوت سے تعبیر کرتے اور اگر کوئی مر جاتا تو اسے ناگزیر سمجھ لیا کرتے تھے۔ آخر میں کہا جاتا تھا کہ ہر ممکن کوشش کر کے دیکھ لی گئی۔ برعکس اس کے سرجری ترقی کر رہی تھی۔ آپریشنوں کے اچھے نتیجے نکل رہے تھے۔ مجھے سرجری کی حریف امراض نسوانی معلوم ہوتی تھی۔ ڈبلن اپنے امراض نسواں کے اسکول کے لحاظ سے بہت مشہور تھا۔ مجھے یہ ڈر تھا کہ اگر عورتوں نے بھی طب پڑھ لی تو میں کیا کروں گا، کیوں کہ مجھے عورتوں کا علاج کرنا بہت پسند تھا۔ بہرحال میں نے سرجن بننے کا فیصلہ کر ہی لیا۔ پچاس سال گزر جانے کے بعد بھی مجھے اپنے انتخاب پر کبھی افسوس نہیں ہوا اور میں سمجھتا ہوں کہ دوا اور جراحی کو ہمیشہ ایک دوسرے سے کافی مدد ملی ہے۔ مثال کے طور پر ڈفتھیریا کے کیس پہلے سرجن کے پاس لائے جاتے تھے، کیوں کہ یہ ایک ایسا مرض ہوتا ہے کہ اگر بر وقت علاج نہ کیا جائے تو بچہ مر جاتا ہے۔ اس مرض میں سرجن کو نرخرہ (سانس کی نالی) کاٹ کر اور اس میں چاندی کی ایک نلی لگا دینی پڑتی تھی، تاکہ بچہ سانس لے سکے۔ اگر فوراً ایسا نہ کیا جاتے تو بچہ مر جاتا ہے، لیکن بعد میں وان بہرنگ نے انسداد ڈفتھیریا کا ایک سیرم تیار کر لیا تھا، جس سے ایسے کیسوں میں سرجری غیر ضروری ہوتی چلی گئی۔ یہ ایسا سیرم ہوتا ہے کہ اگر ٹھیک وقت پر بیمار بچے کو دے دیا جائے تو اس کی بیماری بھی ختم ہو جاتی ہے۔ بلکہ اب تو ایسا ہو گیا ہے کہ اس سیرم کا ٹیکہ لگا کر ہم بچوں کو ڈفتھیریا سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

پہلی عالم گیر جنگ میں میں نے دیکھا کہ زخمی سپاہی کزاز (ٹیٹنس) کی تکلیف سے مرے جا رہے تھے، کیوں کہ اس وقت ہمارے پاس کوئی سیرم نہیں تھا، لیکن دوسری عالم گیر جنگ میں انسداد کزاز کے سیرم نے اتنا اثر کیا کہ ہم لوگوں کو مشکل سے کوئی اس بیماری میں مبتلا نظر آیا۔

جنگ بوئر میں زخموں سے زیادہ لوگ ٹائی فائڈ سے مرے، لیکن اب ٹائی فائڈ کے مردہ جراثیم سے ایک ایسا ٹیکہ تیار کر لیا گیا ہے، جو آپ کو اس بیماری سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ سنہ ۱۹۱۰ء تک کسی مرض کا علاج اتفاقی دریافت پر منحصر ہوا کرتا تھا۔ مثلاً دل کی تکلیف کے لیے ڈیجیٹلس، درد کے لیے افیون، ملیریا کے لیے کونین اور آتشک کے لیے پارہ، لیکن سنہ ۱۹۱۰ء آتے تک بائیو کیمسٹ نے معالج کی مدد کرنا شروع کر دی۔ اس نے مرض کے علاج کے لیے کیمیاوی دوائیں ایجاد کرنے کی کوشش کی، مثلاً وہ پہلے اپنی تجربہ گاہ کے کسی جانور، جیسے گنی پگ یا سفید چوہے میں کسی بیماری کے جراثیم داخل کرتا، پھر اسے اپنی زیر تجربہ دوا کھلاتا۔ اگر جانور اچھا ہو جاتا تو پھر وہ اپنی دوا بڑی احتیاط

سے انسان کو استعمال کرانا اور اگر جانور اچھا نہ ہوتا تو پھر وہ اس دوا کو چھوڑ کر کوئی دوسری دوا دریافت کرنے میں مصروف ہوجاتا تجربات کا بھی وہ نیا سلسلہ تھا، جس کے ذریعہ اہرلخ نے آتشک کے علاج کے لیے بہتون دوا "۶۰۶" دریافت کی۔

ایک بیماری ہوتی ہے، جسے زچگی کا بخار کہتے ہیں اور یہ بچہ کی پیدائش کے وقت ماں پر حملہ کرتی ہے یہ بہت مہلک ہوتی ہے۔ اُس زمانہ میں ہزاروں مائیں اس بخار سے مرجاتی تھیں۔ ہم لوگ اس بخار کے جرثومے سے واقف تھے، لیکن اس کے انسداد کا کوئی ذریعہ ہمارے پاس نہیں تھا اور اس سے ہزاروں بچے بے ماں کے ہوجایا کرتے تھے لیکن "پرانٹوسیل" نام کی ایک دوا ایجاد کی گئی، جو خونریزی بخار میں بہت مجرب ثابت ہوئی اور اسے جب زچگی کے بخار پر آزمایا گیا تو اس میں بھی مفید ثابت ہوئی۔ یہ ۱۹۳۵ء کا ذکر ہے اور اس کے بعد سے زچگی کے بخار کا خطرہ کم ہوتا چلا گیا۔ گویا طب کی دنیا میں ایک انقلاب شروع ہوا اور بیماری کا مقابلہ کرنے کے لیے طب کو طاقت ور ہتھیار ملنے لگے۔ مُردنی کا دور ختم ہونے لگا اور اب ہاتھ باندھے بیٹھے اس بات کا انتظار کرنے کا زمانہ جاتا رہا تھا کہ دیکھیں مریض مرتا ہے یا قدرت اسے ٹھیک کرتی ہے۔

۱۹۲۹ء میں سر فلیمنگ نے پنسلین دریافت کرکے گویا بیماریوں کے خلاف انسان کے ہاتھ اور مضبوط کردیے۔ بعض لوگوں کا یہ خیال صحیح ہوسکتا ہے کہ اگر دوسری عالم گیر جنگ نہ چھڑی ہوتی تو شاید اینٹی بائیوٹکس کو موجودہ ترقی حاصل نہ ہوتی۔ ۱۹۰۲ء میں جب اسٹارلنگ اور بائیلس نے یونیورسٹی کالج کی لیبوریٹری میں "سکریٹن" دریافت کرکے اُسے "ہارمون" کا نام دیا تو مجھے یقین ہے کہ ان لوگوں کو بھی یہ احساس نہیں ہوا ہوگا کہ انھوں نے طب کی ترقی کے لیے کتنی اہم چیز دریافت کی ہے۔ آج سب "ہارمون" کی اہمیت سے واقف ہیں، کیوں کہ جسم کی بیدطوبت نشو ونما کو کنٹرول کرتی ہے۔ اس سے کوتی دلیو بن سکتا ہے اور کوتی بونا۔ انسان میں اس کی موجودگی ایک غیر معمولی ذہانت کا سبب بن سکتی ہے۔ اور غیر موجودگی اسے غبی بنا سکتی ہے۔ ۱۹۰۲ء میں جب میں نے ڈاکٹری کی ڈگری لی تو کوئی جانتا ہی نہیں تھا کہ ہارمون کیا چیز ہوتی ہے۔ اور پریکٹس شروع کرنے کے بیس سال بعد میں نے پہلی بار "وٹامن" کا نام سنا تھا اور اب تو میری روزمرہ کی ڈاک میں وٹامن سے متعلق درجنوں

اشتہارات آتے ہیں۔

دوائی علاج کے ساتھ ساتھ سرجری نے بھی گزشتہ پچاس برسوں میں کافی ترقی کی، لیکن یہ سمجھنا کہ ایک سرجن کا ہاتھ پچھلے پچاس برسوں میں زیادہ صاف ہوگیا ہے۔ دراصل ہاتھ میں یہ صفائی علم منافع الاعضاء، ریڈیالوجی اور بائیوکیمسٹری کی مدد سے آئی ہے، ورنہ پچاس سال پہلے کا سرجن کچھ کم ہوشیار نہیں ہوتا تھا۔

جب ایکس رے دریافت ہوا تو ہم لوگ سمجھے کہ اس سے صرف ٹوٹی ہوئی ہڈیاں جوڑنے میں مدد ملے گی۔ بات بھی یہی تھی کہ آدھ منٹ سے تین منٹ کی کوشش میں صرف ہڈیوں کی تصویر ملتی اور پیٹ کے حال کا کوئی پتہ ایکس رے سے نہ چلتا، لیکن ایک امریکن فزیالوجسٹ کینن میں جوش پیدا ہوا اور اُس نے دلیہ میں ایک دھندلی دھات بسمتھ ملا کر اُسے بلی کو کھلا دیا جس سے ایکس رے میں بلی کے پیٹ کی ساری کیفیت نظر آگئی، یہاں تک کہ پیٹ کے اندر غذا کی نقل وحرکت بھی دکھائی دینے لگی۔ دوسرے سرجنوں کو اس تجربہ سے بڑی حیرت ہوئی اور انھوں نے آپس میں کہنا شروع کیا، "کیوں نہ یہی طریقہ انسان پر بھی آزمایا جائے! غرضیکہ ہم نے انسان کے پیٹ کا اندرونی حال بھی معلوم کرلیا۔ بعض دھندلی دھاتوں کا انجکشن براہ ورید دینے سے یہ بھی معلوم ہوسکتا ہے کہ گردہ یا پتے کی تھیلی میں کوئی پتھری تو نہیں۔

ایڈورڈ ہفتم کے عہد میں بڑی خوب صورتی اور بڑی منصوبہ بندی کے ساتھ آپریشن کیے جاتے تھے، لیکن عام طور سے یہی سننے میں آتا تھا "آپریشن تو کامیاب رہا، لیکن مریض مرگیا۔" آج ہم اس زمانہ کی طرح زیادہ احتیاط اور خوب صورتی سے آپریشن نہیں کرتے لیکن اس کے باوجود مریض بچ جاتا ہے۔ اور آپریشن بھی "کامیاب" رہتا ہے اس کامیابی کا سبب یہ ہے کہ "پیتھالوجسٹ" نے ہمیں "نقلِ خون" کا فن سکھا دیا ہے۔ ہم آپریشن کے دوران میں یا اس کے بعد بھی دوسرا خون پہنچا کر مریض کو مرنے سے بچا سکتے ہیں۔

جیتے جاگتے طبی لطیفے

اس صفحہ میں سچے واقعات درج کیے جاتے ہیں جو تفنن طبع کا سامان مہیا کرنے کے علاوہ سبق آموز بھی ہیں۔

مرض کی صحیح تشخیص درزی نے کی

وہ ایک کامیاب تاجر تھا۔ پچاس سال کی عمر میں اس نے محسوس کیا جیسے اس کے کان بج رہے ہیں، جیسے آنکھیں باہر نکلی پڑتی ہیں اور اسے ایسا معلوم ہونے لگا جیسے وہ خون کے دباؤ کے مرض میں مبتلا ہے۔ خاندانی ڈاکٹر نے علاج کیا مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔

اس کے بعد وہ ایک ماہر کے پاس گیا۔ اس نے کہا "تم ٹانسلائٹز (لوزتین کے ورم) میں مبتلا ہو" اور مریض کو ایک اسپتال میں بھیج دیا، جہاں اس کے غدود نکال دیے گئے۔ اس سے مریض کی حالت بہتر ہوگئی لیکن جیسے ہی وہ اپنے دفتر گیا ساری تکلیفیں پھر عود کر آئیں۔ دہی کانوں کا بجنا، آنکھوں کا نکل پڑنا اور وہی خون کے دباؤ والا دوران سر۔

اب وہ ایک مشہور عالم ماہر کے پاس پہنچا۔ ماہر صاحب نے ہمدردی کے انداز میں سر ہلایا اور بولے "میجر آپریشن کرنا پڑے گا" چنانچہ آپریشن کیا گیا اور وہ بظاہر تندرست بھی ہوگیا لیکن جیسے ہی وہ اپنے کاروبار میں مصروف ہوا ساری تکلیفیں جوں کی توں موجود تھیں۔ اس دفعہ ڈاکٹروں نے ایک بورڈ سر جوڑ کر بیٹھا اور یہ فیصلہ کیا کہ اس کو تمام ماہروں کے سردار وائنا کے ڈاکٹر کنکھیت کے پاس جانا چاہیے۔ چنانچہ وہ غریب آسٹریلیا پہنچا۔ ایک ہفتہ تک اس کا ہر طرح معائنہ کرنے کے بعد ڈاکٹر موصوف نے اپنا فیصلہ سنایا، جو غیر طبی زبان میں صاف صاف لفظوں میں یہ تھا "تم صرف چھ مہینے اور زندہ رہ سکو گے"۔

اس فیصلے کے سنتے ہی تو بے شک اسے دھکا سا لگا لیکن پھر وہ سنبھل گیا اور اس نے حقیقت شناسی اور ہمت سے کام لیا۔ اس نے سوچا اب صرف چھ مہینے تو زندہ رہنا ہی ہے کیوں نہ بے فکری اور عیش کی زندگی بسر کی جائے۔ اس نے اپنا سارا اثاثہ فروخت کرکے نقد رقم فراہم کیا اور پانچ مہینے تک خوب ملکوں ملکوں کی سیر کی جو جی چاہا کھایا اور جو جی چاہا پہنا۔

جب اس کی زندگی ختم ہونے میں ایک مہینے سے بھی کم رہ گیا تو وہ نیویارک میں تھا۔ ایک مشہور پارچہ فروش سلکا کی دکان کے پاس سے گزر رہا تھا کہ اس نے چند قمیصیں ٹنگی ہوئی دیکھیں۔ وہ دکان میں پہنچا قیمت دریافت کی۔ معلوم ہوا، ہر قمیص کی قیمت تیس ڈالر ہے۔ اس نے اپنی زندگی کے ہر باقی دن کے لیے ایک قمیص کے حساب سے ۲۸ قمیصوں کا آرڈر دے دیا۔ بہت احتیاط سے اس کے جسم کی ناپ لی گئی۔ ناپ درزی بولتا جاتا تھا اور ایک دوسرا کلرک لکھتا جاتا تھا۔ جب گردن کی ناپ کا نمبر آیا تو ناپنے والا بولا "سولہ انچ" لیکن گاہک نے فوراً ٹوکا "نہیں میں پندرہ انچ کا کالر پہنتا ہوں"۔ کلرک نے پھر ناپا اور بولا "نہیں جناب آپ کو سولہ انچ ہی کے کالر کی ضرورت ہے"۔ لیکن وہ جو اپنی زندگی کے دن گن رہا تھا، اپنی ضد پر قائم رہا اور کہنے لگا "نہیں پندرہ انچ ہی رہے گا"۔ لیکن "آپ کے کان بجنے لگیں گے، آنکھیں باہر نکل پڑیں گی اور آپ دوران سر میں مبتلا ہو جائیں گے"۔

ہٹلر اور یہودیوں کی تعطیل

ہٹلر موت سے بہت ڈرتا تھا۔ ایک دفعہ وہ بیمار پڑا۔ تھرڈ رائخ میں جتنے بڑے بڑے ڈاکٹر تھے۔ وہ علاج اور مرض کی تشخیص پر متفق نہ تھے کوئی کچھ کہتا تھا کوئی کچھ۔ یہ حال دیکھ کر ہٹلر گھبرایا اور جیسا کہ وہ سیاسی معاملوں کے متعلق نجومیوں سے مشورہ کیا کرتا تھا اسی طرح اپنی صحت کے سلسلہ میں اس نے نجومیوں کو بلایا۔ ایک بڑے نجومی نے زائچہ بنایا، ایک بات بالکل صاف ظاہر ہوئی "آپ یہودیوں کی چھٹی کے دن مریں گے"۔

خوف زدہ ہٹلر چیخ کر بولا: "کون سی چھٹی کے دن؟ تم کو پتا ہے نا"۔

نجومی نے جواب دیا "کوئی ضروری نہیں ہے کہ انھیں چھٹیوں میں سے کسی میں آپ دنیا سے رخصت ہوں"۔

ہٹلر غصہ میں بھر کر بولا "تمھیں بالکل صحیح صحیح بتانا ہوگا کہ کون سی چھٹی میری موت کا دن ہوگا"

"یہودیوں کی چھٹیاں دو چار سے زیادہ تو ہیں نہیں"۔

نجومی بولا "فیورر! آپ یہودیوں کی ایک نئی چھٹی کے بانی ہوں گے جس دن بھی آپ مریں گے وہی یہودیوں کی چھٹی کا دن ہوگا اور اس دن وہ ہمیشہ چھٹی منائیں گے!"

شربت روح افزا کی تقسیم کا مسئلہ

تین دوستوں کے پاس شربت روح افزا کی اکیس بوتلیں ہیں لیکن سب کی سب بھرپور نہیں ہیں بلکہ ان میں۔ سات بھری ہوئی ہیں۔ دوسری سات بوتلیں نصف ہیں اور آخری سات خالی ہیں۔ اب یہ لوگ چاہتے ہیں کہ ان بوتلوں کو توڑے بغیر اس طرح آپس میں تقسیم کرلیں کہ ہر ایک کو مساوی بوتلیں ملیں اور شربت روح افزا کی مقدار سب کو برابر تقسیم ہو۔ تقسیم کا طریقہ کیا ہوگا ؟

(جواب نیچے درج ہے لیکن اس کو دیکھنے سے پہلے اپنے ذہن و دماغ پر زور ڈال کر سوچیے۔ مایوسی کی صورت میں جواب

(منظہر سلامی - حیدرآباد)

جواب:۔ پہلے شخص کو :۔ تین بھری بوتلیں، ایک نصف اور تین خالی بوتلیں ملیں گی۔

دوسرے کو :۔ دو بھری بوتلیں، تین نصف اور دو خالی بوتلیں۔

تیسرے کو :۔ دو بھری بوتلیں، تین نصف اور دو خالی بوتلیں حاصل ہوں گی۔

ہمدرد صحت - اپریل ۵۸ء



۱۴- مارچ سے تال کٹورہ گارڈن میں بھارتی کسانوں کا چوتھا نیشنل کنونیشن شروع ہوکر ۲۰- مارچ تک جاری رہا- اس موقع پر نمائش بھی ہوئی، جس میں گزشتہ سال کی طرح ہمدرد دواخانہ نے بھی حصہ لیا- ۱۷- مارچ کو حکومتِ ہند کی پارلیمانی امور کے وزیر آنریبل ستیہ نارائن سنہا اور محکمۂ زراعت کے وزیر آنریبل پنجاب اُدلیش مکھو نے مسٹری کے- ڈی- شرما سکریٹری فارمرس فورم انڈیا کے ہمراہ اور ۱۸- مارچ کو مہاراجہ پٹیالہ نے ہمدرد کے اسٹال کا معائنہ فرمایا-







ہمدرد صحت

ایڈیٹر

حکیم عبدالحمید دہلوی

14/-

[illegible] نے بھی شرکت فرمائی۔ اس موقع پر مہمانوں نے ہمدرد دواخانہ کے دفتر، فیکٹریوں، گوداموں کے علاوہ ریسرچ لیبوریٹری، کنٹرول لیبوریٹری اور روح افزا ڈپارٹمنٹ کا خاص طور سے معائنہ کیا۔

اس تصویر میں کارپوریشن کی سیکریٹری بیگم آصف علی اور ڈپٹی سیکریٹری مسٹر رام چرن اگروال کو عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف کے ساتھ جناب عبدالمجید خاں صاحب منیجر ہمدرد دواخانہ کو روح افزا کا قوام بنانے والے آلات کے طریق عمل کی تفصیل سمجھتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں۔

(۱۶۔ اپریل [illegible])





مئی ۱۹۵۸ء

ہمدرد صحت دہلی

جلد:- ۲۷ ایڈیٹر: حکیم عبدالحمید دہلوی شمارہ:- ۵

امراض و علاج

برصغیر کے دوائی پودے

مقالات

دیہاتیوں کے لیے

سب کے لیے

نفسیات

خواتین کے لیے

بچوں کے متعلق

بچوں کے لیے

سیکھو اور سکھاؤ

جنسیات

ادبیات

فکاہات

[illegible] مطبوعہ ... پرنٹنگ ورکس، دہلی مقام اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی

مصنوعی تخم ریزی کی ہولناکیاں

بلامبالغہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ جدید سائنسی تحقیقات کا ہماری جنسی سماجی اور اخلاقی زندگی پر ایک ایسا اثر پڑنا شروع ہوگیا ہے کہ انسان کو مستقبل کی طرف بہت سوچ سمجھ کر قدم اٹھانا ہے۔ اگر آج مصنوعی حمل کو جائز قرار دے دیا جائے تو غور کرنے کی جو سب سے اہم بات ہے، وہ یہ کہ انسانی زندگی کی موجودہ تمام قدروں کا آئندہ کیا انجام ہوگا؟ تاریخی اعتبار سے یہ صحیح ہے کہ زندگی کی قدریں حالات کے ساتھ ساتھ بدلتی رہتی ہیں اور اسی تبدیلی کا یہ حسین رُخ آج بھی ہمارے سامنے ہے کہ دَورِ حاضرہ کا مرد دَورِ جاہلیت کے مرد کی طرح عورت پر جھپٹتا نہیں بلکہ سماج کے مقرر کردہ اصولوں کی پابندی کرتے ہوئے عورت کو بیاہ کر با عزت طریقہ سے اپنے گھر لاتا ہے اور شادی بیاہ کی بارات میں صدیاں گزر جانے کے باوجود وہ زمانہ یاد دلاتی ہیں جب ایک قبیلہ دوسرے قبیلہ کی کسی جوان لڑکی کو اغوا کر کے اسی شان سے واپس آیا کرتا تھا جس طرح کہ اس زمانہ میں "مہذب انسان" کی بارات دُلہن کو سجی ہوئی پالکی میں بٹھا کر باجے گاجے کے ساتھ اپنے گھر لوٹتی ہے۔

لیکن مصنوعی تخم ریزی کے بارے میں اگر بعض سائنس دانوں کا یہ نظریہ تسلیم کر لیا جائے کہ ذہین اور تندرست و توانا مردوں کا مادۂ منویہ محفوظ رکھنے سے کسی تیسری عالمگیر جنگ کی ہلاکت خیزیوں اور تباہ کاریوں کے بعد ایک صحت مند نسل پیدا کرنے میں سہولت ہوگی تو دوسری طرف یہ اندیشہ بھی اپنی جگہ پر تا ہی صحیح معلوم ہوتا ہے کہ مصنوعی حمل کی ترقی انسان کو اس کی پچھلی تاریخی عظمتوں سے بالکل جدا کر دے گی۔

مصنوعی حمل کی تحقیقات کا سلسلہ ۱۷۸۰ء میں شروع ہوا تھا جب ایک اطالوی سائنس داں لزارو اسپیلنزانی نے ایک کتے کا مادۂ منویہ اسی ذات کی ایک کتیا کے رحم میں بذریعہ انجکشن داخل کیا تھا، جس سے تین خوبصورت پلے پیدا ہوئے تھے۔ اس کے بعد جان ہنٹر نام کے ایک دوسرے سائنس داں نے انسان پر اس کا تجربہ کیا تھا، لیکن معلوم نہیں کہ اس وقت کیا نتائج برآمد ہوئے تھے۔ پھر کوئی ایک سو سال تک اس میدان میں کوئی نئی ترقی نہیں ہوئی تھی اور ۱۸۹۹ء میں ایک روسی سائنس داں آئیوانوف نے گھوڑیوں پر دوبارہ مصنوعی تخم ریزی کا تجربہ شروع کیا تھا، جو پہلی عالمگیر جنگ ۱۹۱۴-۱۸ء کے دوران روک دیا گیا تھا، لیکن دوسری عالمگیر جنگ میں ہٹلر نے انہی تجربات کو دوسری شکل دے کر پوری دنیا میں صرف جرمن نسل رکھنے کا منصوبہ تیار کیا تھا جس کے تحت مفتوحہ علاقوں کے مختلف طبقوں کی لڑکیاں اور عورتیں مختلف مراتب کے نازی سپاہیوں کے پاس بھیجی جاتی تھیں، تاکہ جرمن باپ کے بچے پیدا ہو سکیں اور اس طرح تقریباً [illegible] لاکھ بچے پیدا ہوئے تھے۔

اگر ہٹلر کو دوسری عالمی جنگ میں شکست نہ ہوتی اور وہ اپنے اس مقصد میں کامیاب ہو جاتا تو جانے آج دنیا کا کیا رنگ اور تہذیبی قدروں کا کیا حشر ہوتا۔ مصنوعی تخم ریزی کی ہولناکیوں کو بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا، کیونکہ اگر ضبطِ تولید کے جدید طریقوں سے انسانی معاشرہ میں ایک خوفناک جنسی بے راہ روی اور بے اعتدالی پیدا ہو چلی ہے تو اس سے کہیں زیادہ خطرناک حالات مصنوعی حمل کے جدید طریقوں سے پیدا ہو سکتے ہیں اور ماں باپ، بھائی بہن اور ماں بیٹے یا باپ بیٹی کے مقدس تعلقات کے جو مناظر آج ہماری سماجی زندگی کو خوبصورتی اور کشش عطا کرتے ہیں، اُن سے انسان ہمیشہ کے لیے محروم ہو جائے گا اور "مشینی انسان" ایسی قدروں کے حیوانات و نباتات کی "مصنوعی نسل" کی طرح برطانیہ کے "ملاحوں" کے مانند ہوگا جو جانتے ہی نہیں کہ ماں باپ کیا چیز ہوتے ہیں۔

انسانی زندگی میں ماں باپ بچوں کی صرف خبرگیری کا فرض ادا نہیں کرتے بلکہ وہ ہماری تہذیبی ارتقا کی ایک عظیم داستان ہوتے ہیں اور اس داستان کو بھلا کر ہم جو قدم آگے بڑھائیں گے، وہ ہمیں ایک سائنٹفک حیوانی زندگی میں پہنچا دے گا، جہاں کسی معمل کا مادۂ تولید ایک عورت کو ماں تو بنا دے گا، لیکن یقین ہے کہ اُس ماں کے قدموں تلے مذہب کی عطا کردہ وہ حسین جنت نہیں ہوگی کہ جس کی کشش میں مرد عورت کا احترام کرنے پر مجبور ہوتا ہے اور اُسے خوش کرنے کے لیے اپنی اصلاح کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

سائنس نے بے شک گزشتہ نصف صدی میں زبردست ترقیاں کی ہیں، لیکن وہ زن و شو کے تعلقات اور ان کے سوچنے کے ڈھنگ میں اعتدال کے ساتھ انسان سے کر تا دیں وہ پاکیزگی پیدا نہیں کر سکتی، جو مختلف مذاہب سے انسان کو حاصل ہوتی ہے اور ہمیں ڈر ہے کہ مصنوعی تخم ریزی کی تحریک سے اس پاکیزگی کو سب سے پہلے نقصان پہنچے گا۔

صدری سینہ کی بیماریوں کا کامیاب علاج

دردِ سر میں ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

دردِ سر ایک نہایت عام شکایت ہے جو کم و بیش سبھی کو ہوا کرتی ہے۔ ممکن ہے کہ تیز طبیعت اور لیاقت مند آدمیوں کے مقابلہ میں ایک سادہ لوح اور سست مزاج آدمی میں دردِ سر کی شکایت شاذ و نادر ہی ہوا کرتی ہو مگر وہ بھی کبھی نہ کبھی اس میں مبتلا ضرور ہو کر بچ نہیں سکتا۔ اسپرین اس شکایت کا ایک چلتا ہوا علاج ہے جس کی ایسی عادت ہو جاتی ہے کہ بعض لوگ اسے عمر بھر عادتاً کھاتے رہتے ہیں اور اس کی مجموعی مقدار ممکن ہے کہ ان کے بدن کے وزن سے بھی زیادہ ہو جاتی ہو۔ دردِ سر عام شکایت ہے۔ سرطان، سِل و دق یا فالج اطفال (پولیو) جیسے بڑے اور زیادہ مشہور امراض کے مقابلہ میں جن کے ناموں کا رات دن ڈنکا بجایا جاتا ہے۔ دردِ سر کی "سادہ" شکایت بہت زیادہ عام ہے جس کو زیادہ تر خاموشی اور بے خوفی کے ساتھ برداشت کر لیا جاتا ہے۔ صرف امریکا ہی میں اندازہ کیا گیا ہے کہ تقریباً سوا کروڑ آدمی ہر وقت دردِ سر سے سر دُھنتے رہتے ہیں اور ان میں سے بہتیرے یہی سمجھتے ہیں کہ یہ خود بخود یا کسی سفوف یا قرص کے کھا لینے سے جاتا رہے گا۔ ان میں سے ۱۸ فیصدی مریض بطورِ خود اسپرین پھانک لیتے ہیں اور صرف ۱۸ فیصدی شاید معالج کے پاس علاج کے لیے جاتے ہیں۔

دردِ سر اکثر کھانے پینے کی بے احتیاطیوں کا نتیجہ ہوتا ہے

بہرحال ہر شخص کو دردِ سر کے معاملے میں احتیاط اور سمجھ بوجھ سے کام لینا چاہیے، کیونکہ اگر صحیح طریقہ اختیار کیا جائے تو اس شکایت سے محفوظ رہا جا سکتا ہے یا مریض کو جلد آرام ہو سکتا ہے۔ دردِ سر اکثر حالتوں میں بہت زیادہ کھا لینے، زیادہ شراب وغیرہ پی لینے یا کھانے کی دوسری بہت سی عام بے احتیاطیوں کی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے۔

بوسٹن سٹی ہاسپٹل کے چیف نیورالوجسٹ (اعصابی امراض کے ماہرِ خاص) ڈاکٹر ڈیریک ڈینی براؤن نے حال ہی میں یہ خیال ظاہر کیا کہ دردِ سر خواہ ہماری ذاتی بے احتیاطیوں (شراب نوشی وغیرہ) کا نتیجہ ہو یا کسی مرض یا عام وبا "ذہنی بار (سٹریس)" کے سبب سے پیدا ہو گیا ہو، وہ ایک نہایت تکلیف دہ چیز ہے کیونکہ سادہ دردِ سر بھی پیچیدہ پریشانی اور اختلال پیدا کرتا ہے۔

اختلافِ مزاج و طبیعت:- ماہرین کی توجہ اور تازہ تحقیقات کی بدولت اب ہر ڈاکٹر دردِ سر کا علاج زیادہ کامیابی کے ساتھ کر سکتا ہے۔ سب سے پہلے یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ دردِ سر ہر حالت میں ایک جیسا نہیں ہوتا۔ یہ ضروری نہیں کہ جو چیز زید کے لیے مفید ہو وہ عمر کو بھی راس آئے، بلکہ ممکن ہے کہ وہ بکر کے لیے خاص طور پر مضر ثابت ہو۔

چھ عام قسمیں:- نیویارک کے ایک ماہر ڈاکٹر فریڈمان کی رائے ہے کہ عموماً دردِ سر مندرجہ ذیل چھ قسموں میں سے کسی ایک قسم کا ہوتا ہے۔

(۱) شقیقہ یا آدھا سیسی کا درد

(۲) "صداع طنابی" یا تناؤ کی وجہ سے پیدا ہونے والا دردِ سر۔

(۳) سر کے اندرونی اعضا (مثلاً آنکھوں، کانوں یا تجاویفِ انف وغیرہ) کی خرابیوں کے ساتھ کا دردِ سر۔

(۴) عام امراض (مثلاً خون کے دباؤ کی زیادتی اور بخار وغیرہ) میں موجود رہنے والا دردِ سر۔

(۵) چوٹ، ضربات اور حادثات سے پیدا ہو جانے والا دردِ سر۔

(۶) عصبی اضطراب سے پیدا ہو جانے والا دردِ سر جسے ڈاکٹر نفسیاتی کہتے ہیں۔ ہر خاص قسم کے لیے ماہرانہ طریقہ ہائے شناخت سے کام لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ گو بعض اوقات اسبابِ مرض نہایت سادہ ثابت ہوتے ہیں۔

عصبی اضطراب یا نفسیاتی تناؤ اور آدھا سیسی کے دردِ سر کی شناخت تو اکثر حالتوں میں مریض کے خانگی حالات اور نفسیاتی رجحانات وغیرہ سے بآسانی کی جا سکتی ہے مگر زیادہ پیچیدہ اور دقت طلب حالتوں میں اجزائے خون کی مقدار، قارورے کے امتحانات کی چھان بین کی ضرورت ہوتی ہے، نیز دماغ کے برقی تموجات کی، گردن کے مہروں کی تصاویر کی، استحالہ کے امتحانات کی یا مریض کی رقوی شکر کی اور دوسری نامیاتی اجزا کی صحیح مقدار جاننے کے لیے لیبارٹری کے مختلف امتحانات کی بھی ضرورت ہوتی ہے اور بھی زیادہ مشکل حالتوں میں دماغی نخاعی

نُشیال کا امتحان کرنا پڑتا ہے جس میں کمر کے مہروں کے مقام پر سوئی ڈال کر پانی کھینچنا پڑتا ہے۔

دیرپا دردِ سر میں طبی مشورہ ضروری ہے: بہرحال جو شخص اپنے سخت و دیرپا دردِ سر کا علاج محض اپنی اور اشتہاری دواؤں کی مدد سے کرتا ہے وہ گویا ریت پر سنگین عمارت قائم کرنا چاہتا ہے یا ایک سراب سے پیاس بجھانے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر معمولی چٹکلوں سے فوری اور مستقل آرام نہ ہو اور اگر آپ کا دردِ سر عشرہ سے زیادہ عرصے تک قائم رہے تو بہترین اور محفوظ ترین طریقہ یہی ہے کہ آپ سیدھے اپنے معالج کے پاس جا کر مشورہ کریں۔ دیرپا دردِ سر کی حالت میں ممکن ہے کہ صورتِ حال زیادہ پیچیدہ اور تحقیق طلب ہو جیسا کہ واقعۂ ذیل سے ظاہر ہوگا :-

اپنا علاج آپ کرنا خطرناک ہے ایک ریلوے انجنیئر گھریلو ناچاقی کی وجہ سے دردِ سر کے متواتر دوروں میں مبتلا ہوئے۔ وہ اکثر سکون کے لیے ایک مسکن اشتہاری دوا استعمال کرنے لگے جس میں برومائڈ شامل تھا۔ پرچۂ ہدایت پر ممانعت درج ہونے کے باوجود دن بھر میں ہی دوا کی آٹھ آٹھ دس دس خوراکیں پی جاتے۔ دس دن کے بعد ان کے پاؤں ڈگمگانے لگے اور چال میں لڑکھڑاہٹ پیدا ہوگئی۔ اس پر بھی دوا اور زیادہ لینے لگے۔ ایک ہفتہ گزرنے کے بعد مجبوراً اپنے معالج کو بلانا پڑا اس کے مشورے سے شفاخانے میں داخل کیے گئے۔ وہاں قارورے اور خون کے امتحان سے ظاہر ہوا کہ انہیں برومائڈ کے زہر کا اثر (مسمومیت) ہوگیا ہے۔ مزید برآں ان کے خون کا دباؤ $\frac{210}{140}$ پایا گیا (جوان کی عمر کے لحاظ سے صرف $\frac{140}{90}$ ہونا چاہیے تھا) یہ دباؤ بیحد زیادہ تھا۔ دباؤ کی زیادتی سے جذباتی تناؤ نے دردِ سر پیدا کر دیا تھا۔ چنانچہ جب خون کے دباؤ کو کم کرنے کے لیے مناسب دوائیں دی گئیں اور برومائڈ کی سمیت کا بھی علاج کیا گیا تو مریض کو بالکل آرام ہوگیا۔

سر میں درد پیدا کرنے والے میکانیے (کل پرزے) تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ دماغ کا بیشتر حصہ درد کا کوئی احساس نہیں رکھتا۔ اور عجیب بات ہے کہ اگر دماغی خلیوں کو کچل یا جلا دیا جائے تو کسی بڑی ناگواری کا احساس نہیں ہوتا۔ تازہ تجربات سے سر میں درد پیدا ہونے کا میکانیہ حسبِ ذیل پایا گیا ہے :-

(۱) خون کی باریک رگوں کا پھیل جانا ان باریک رگوں کے گرد نہایت مہین عصبی شاخوں کا جال ہوتا ہے۔ جب خون کی یہ رگیں پھیل جاتی ہیں یا زیادہ زور سے پھڑکتی ہیں تو مہین اعصابی شاخوں میں چھیڑ ہو کر درد پیدا ہوتا ہے۔ شقیقہ یا آدھی سیسی کا درد اسی نوعیت کا ہوتا ہے۔

(۲) خون کی رگوں میں دبازت اور ورم پیدا ہو جانا رگوں کے موٹا ہونے اور پھول جانے سے بھی ان کے گرد و پیش کی نازک عصبی شاخوں میں (مندرجہ بالا (۱) کی طرح) چھیڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ ممکن ہے کہ اس کے ساتھ خود دماغ میں مبتلائے دموی (خون جمع ہو جانا) موجود ہو۔ خون کے دباؤ کے مریضوں میں دردِ سر اسی نوعیت کا ہو سکتا ہے۔ حیض آنے سے پہلے بھی ایسا ہی دردِ سر ہو سکتا ہے۔

(۳) جلد الراس (چندیا) اور اس کے گرد و پیش کے عضلات کا مسلسل انقباض یہ میکانیہ دردِ سر کے ان مریضوں میں کارفرما ہوتا ہے جو ذہنی مسلسل تناؤ کی حالت میں رہتے ہیں۔ عموماً یہ دردِ سر کے پچھلے حصہ اور گدی میں ہوتا ہے اور لگتا ہے ساری چندیا کے گرد ایک حلقہ کی طرح محسوس ہوتا ہے (گویا کہ ایک تنگ ہیٹ یا سخت ٹوپی پہن لی گئی ہے)

(۴) اجتماع سمیات سے درد کی شدت کا زیادہ احساس پیدا ہونا (حساسیت درد) عام آدمیوں کے مقابلہ میں ایسا حساسیت زدہ شخص خفیف سے درد کو بھی بیحد شدت سے محسوس کرتا ہے۔ ذرا سی آواز (ٹیلیفون کی گھنٹی) یا آہٹ سن کر تڑپ کے چیخ اٹھتا ہے۔ بیشتر مختلف قسموں کے دردِ سر اسی میکانیہ سے پیدا ہو سکتے ہیں۔

دردِ سر کا علاج جب دردِ سر پیدا کرنے والے علامات اس قدر مختلف ہیں تو یہ کوئی تعجب کی بات نہیں کہ یہ شکایت اس قدر عام اور ہمہ گیر ہے۔ اسی لحاظ سے یہ بھی تعجب خیز نہیں کہ اس کے علاج کے لیے اتنی کثیر التعداد اور بھانت بھانت کی دوائیں ملتی ہیں۔ چنانچہ ہر معالج اپنے بیگ میں دردِ سر کے لیے بہت سی دوائیں رکھتا ہے۔

شقیقہ کا ایک دوسرا مفید علاج بھی ہے جو دوائی نہیں بلکہ نفسیاتی ہے۔

نفسیاتی علاج نفسیاتی علاج وہ ہے جس میں مناسب طریقے سے مریض کو سمجھایا بجھایا جا سکتا ہے چونکہ اس قسم کے دردوں میں مریض کے طرزِ معاشرت (رہنے سہنے، کھانے پینے وغیرہ کی عادتوں) کا بھی بہت دخل ہو سکتا ہے لہٰذا مریض کی غلط کاریوں کی اصلاح ضروری ہے۔ اس ضمن میں ڈاکٹر ہاسپٹل کے ڈاکٹر جان گراہام نے مندرجۂ ذیل اصلاح طلب مضر عادات کی طرف خاص توجہ دلائی ہے۔

سب سے پہلے ان مضر عادتوں کی اصلاح کیجیے (۱) ادھورا کھانا۔ ناقص و نامکمل غذا کو جلدی جلدی کھانا (۲) کھانے میں عدم پابندی اوقات بے قاعدگی یا تاخیر سے شقیقہ ہو سکتا ہے (۳) دیر کر کے سونا، بالخصوص تعطیلات میں تھکا تھکی کے دن گزارنے کے بعد شقیقہ کے مریض کے لیے کافی آرام اور نیند ضروری ہے لیکن صبح کے وقت نہیں (۴) پُر ہجوم مصروفیات، محدود اوقات میں بہت سے کام اور تھکا تھکی (۵) تعطیلات اور فراغت کے دنوں سے فائدہ نہ اٹھانا۔ چھٹیوں میں مصروفیت (۶) سماجی یا مذہبی تحریکات میں حد سے زیادہ سرگرمی۔ جنون لیڈری (۷) خفیف ناگوار باتوں کو خاموشی کے ساتھ مسلسل برداشت کرتے رہنا، یہاں تک کہ بالآخر ان کا تحمل دشوار ہو کر پیمانۂ صبر ہاتھ سے جاتا رہے (۸) تفریح و تازگی سے گریز۔ اس ضمن میں ڈاکٹر گراہام کہتے ہیں کہ تھکن کا واحد اور صحیح علاج آرام و سکون ہی ہے۔ اور آرام و سکون یا تازگی کسی دوا سے نہیں حاصل ہو سکتی۔ نیز ان مرغوب خواب آور جوب مسرت بخش جو عام ہوگئی ہیں مگر جسم کی تھکن کسی طرح نہیں دور کر سکتیں۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

غالباً ۵۰ء کی بات ہے جب میں مڈل اسکول میں پڑھتا تھا۔ اس وقت مجھے کبڈی کھیلنے کا بہت شوق تھا اور اسکول ختم ہونے کے بعد اسی طرف زیادہ توجہ ہوتی تھی۔ اس کے علاوہ اسکول کے کھیلوں میں کبڈی ہی ایک ایسا کھیل تھا جس میں میں زیادہ حصہ لیتا تھا۔ گھر پر خود والد صاحب پڑھاتے تھے اور اسکول میں جو کام گھر پر کرنے کے لیے دیا جاتا تھا وہ بھی والد صاحب ہی پورا کراتے تھے۔ گھر پر اس تعلیم کا سلسلہ تقریباً عشا کی اذان تک رہتا تھا۔ والد صاحب اذان ہوتے ہی مسجد چلے جاتے اور میں کھیل میں۔

گرمیوں کے دن تھے اور گھر سے قریباً ایک فرلانگ پر ریت کا ایک کھلا میدان تھا جس میں کبڈی روزانہ کھیلی جاتی تھی۔ حسبِ دستور میں میدان پہنچ گیا اور کھیل شروع ہو گیا۔ کھیل شروع ہوئے نصف ہی گھنٹہ گزرا تھا کہ اس وقت جب کہ میں دوسرے پالے میں پکڑنے گیا تھا میری پکڑ ہوئی۔ جیسے ہی پکڑ ہوئی اور وہ نیچا اور میں اوپر آیا تو اسی لمحہ ایک آواز میری پنڈلی سے ہوئی اور سب لوگ اس طرف متوجہ ہو گئے۔ میری پنڈلی کی ہڈی بیچ سے ٹوٹ چکی تھی۔ چوٹ چونکہ گرم تھی اس لیے فوراً ہی شدید تکلیف کا احساس نہ ہوا لیکن رفتہ رفتہ بڑھتا گیا اور تکلیف میں اضافہ ہو گیا۔

اس حادثہ کے بعد مجھے میرے ایک دوست نے اپنی کمر پر لادا اور میرے گھر کی طرف چل دیا۔ رات کافی ہو چکی تھی اور گھر کا دروازہ بند تھا۔ والد صاحب شاید جاگ رہے تھے اور سخت ناراض معلوم ہوتے تھے کیونکہ اس دن میں نے اسکول کا کام بھی نہیں کیا تھا جب آواز دی گئی اور باہر سے ہی اس حادثہ کی اطلاع ان کو سنائی گئی تو اور بھی ناراض ہو گئے۔ وہ اس کھیل سے شروع ہی سے نفرت کرتے تھے اور سختی سے منع کیا کرتے تھے۔ میرا دوست اس ڈر سے کہ والد صاحب اس پر بھی ناراض نہ ہوں مجھے دروازہ پر تنہا چھوڑ کر چلا گیا اور میں کراہنے لگا۔ تکلیف بڑھتی گئی اور میں گھر والوں کو ایک ایک کر کے پکارتا رہا۔ والد صاحب کا غصہ اور سزا کا جذبہ بڑھتا گیا اور سب بہن بھائیوں کو سختی کے ساتھ ہدایت کر دی کہ کوئی کنڈی نہ کھولے لیکن ان سب پابندیوں کے باوجود دادی جان نے کنڈی کھول ہی دی اور مجھے اندر لے گئیں۔ میں ایک ٹانگ کے سہارے لنگڑا کر بمشکل تمام اندر پہنچا۔ اس وقت میری ٹانگ کا ٹوٹا ہوا حصہ بالکل الگ لٹکا ہوا دکھائی دے رہا تھا اور ورم بڑھتا جا رہا تھا۔ تکلیف کی شدت بھی بڑھ رہی تھی اور حالت ناقابل برداشت تھی۔

جب والد صاحب نے یہ حالت دیکھی تو انہیں سخت پریشانی ہوئی اور وہ گھر سے باہر نکلے اور ایک دوسرے عزیز سے کہا کہ مجھے ہسپتال لے جائیں وہ خود نہیں گئے لیکن انہیں اس حادثہ سے سخت تشویش تھی۔

رات کافی ہو چکی تھی اور ہسپتال کے کھلا ہونے کی کوئی توقع نہ تھی، چنانچہ جب میرے وہ عزیز مجھے لیکر ہسپتال پہنچے تو ہسپتال کبھی کا بند ہو چکا تھا۔ کوشش کر کے ڈاکٹر صاحب کو اٹھایا اور انہوں نے ہسپتال کھول کر کمپونڈر کی مدد سے پلاستر چڑھایا اور میں گھر لے آیا گیا۔ چلتے وقت ڈاکٹر صاحب نے یہ ہدایت بھی کر دی تھی کہ ٹانگ کو ریت کی دو ایسی لمبی تھیلیوں کے درمیان رکھا جائے کہ پیر ٹیڑھا نہ ہو۔ چنانچہ ایسا ہی کیا گیا لیکن تکلیف اور ورم بڑھتا گیا اور کسی طرح کوئی افاقہ نہ ہوا۔ ڈاکٹر صاحب نے پھر معائنہ کیا اور اس بار پلاستر بدل دیا اس کے باوجود کوئی کمی نہ ہوئی اور غالباً اس کی وجہ یہ تھی کہ ہڈی اپنی جگہ بیٹھی نہیں تھی اسی حالت میں تقریباً ایک ماہ گزر گیا اور حالت روز بروز خراب ہی ہوتی رہی۔

قریب ہی کے گاؤں میں ایک شخص تھا جو جانوروں کی ٹوٹی ہڈیاں جوڑنے وغیرہ میں مہارت رکھتا تھا۔ چنانچہ اس حادثہ کی اطلاع اسے کسی طرح مل گئی اور میرے ہاں پہنچا۔ والد صاحب اس وقت مسجد میں تھے، ان کو بلوایا گیا اور صورتِ حال بتا دی گئی لیکن وہ اس پر رضامند نہ ہوئے اور اس خوف سے کہ تکلیف کہیں اور بڑھ نہ جائے یہ کہتے ہوئے منع کر دیا گیا کہ "جب ڈاکٹر ہی اب تک ٹھیک نہ کر سکا تو پھر آپ سے کیا امید کی جائے" لیکن دوسرے رشتہ داروں کے اصرار پر والد صاحب کو مجبور ہو جانا پڑا۔

اس شخص نے بازار سے چند دوائیں منگوائیں اور پانچ انڈوں کی فرمائش کی۔ جو دوائیں بازار سے منگوائی گئی تھیں وہ انبہ ہلدی، سجی، ایلوا اور میدہ لکڑی تھیں۔ ان سب کو باریک پیسا گیا اور انڈوں کی زردی میں ملا دیا گیا۔ دوا تیار ہو گئی۔ پنڈلی پر کافی ورم آ چکا تھا اور اس کی موٹائی ران کے مقابلہ میں زیادہ ہی معلوم ہوتی تھی۔ چنانچہ ہڈی کو اپنی جگہ لانا بہت مشکل تھا۔ اس کے علاوہ ہاتھ لگانے سے تکلیف میں اور بھی اضافہ ہو جاتا تھا۔ بمشکل تمام ٹانگ کو ادھر اُدھر ہلایا اور پھر زور سے ایک جھٹکا دیا کہ کٹ سے ہوا اور بس جان نکل گئی اس کے بعد تیار کردہ دوا کا لیپ کر دیا گیا اور وہ شخص یہ کہہ کر چلا گیا کہ ایک ہفتہ کے بعد اتار دینا۔

لیپ کے بعد دوسرے دن سے ہی ورم ہلکا ہونا شروع ہو گیا حتیٰ کہ ایک ہفتے میں ٹانگ اپنی اصلی حالت پر آ گئی۔ چنانچہ اس شخص کو دوبارہ بلایا گیا لیکن اس نے حالات سننے کے بعد یہ کہہ دیا کہ لکڑی کی ایک بغلی بنوا دو اور اسے بغل میں لگا کر ہلکے ہلکے چلنے کی مشق کراؤ اور اس کے بعد دو چار قدم روزانہ بغیر بغلی کے چلاؤ۔ پھر رفتہ رفتہ چلنے میں تکلیف خود بخود دور ہو جائیگی۔ چنانچہ ایسا ہی کیا گیا اور میں بغلی کے سہارے اسکول تک آنے جانے لگا۔ اس شخص کی ہدایت کے مطابق پھر آہستہ آہستہ قدم چلانا شروع کیا اور پھر تیسرے ہفتہ میں دھیرے دھیرے چلنے لگا۔

اس واقعہ کو آج تقریباً آٹھ سال ہو رہے ہیں میں اپنی جگہ بالکل ٹھیک ہوں۔ جہاں سے ہڈی ٹوٹی تھی، اس جگہ خفیف سی ایک ابھری ہوئی گانٹھ تو معلوم ہوتی ہے لیکن چلنے میں کسی قسم کا کوئی فرق نہیں ہے اور نہ آج تک اس جگہ کسی قسم کا درد وغیرہ ہوا۔ بالکل ویسی ہی حالت ہے جو اس حادثے سے پہلے تھی۔

(مسعود احمد۔ دہلی)

دیارِ جالینوس میں

مسٹر ایف۔ ایم ہیرکسن تحریر فرماتے ہیں کہ "اب سے چند مہینے پہلے میں اپنی بیوی اور دو بچے ہندستان سے خشکی کے راستے سمرنا پہنچے اور وہاں سے ایک بس کے ذریعہ پرگیموم یا پرگیموس پہنچے۔ یہ مقام جالینوس کی جائے پیدائش ہے اور سمرنا سے اسی میل کے فاصلے پر ہے۔ راستہ دل کش تھا اور بس چھوٹی بڑی پہاڑیوں کا، جن پر ہری ہری گھاس اُگی ہوئی تھی، چکر لگاتی ہوئی منزلِ مقصود پر پہنچی۔ ابھی ہم نے گیموم کا آدھا راستہ طے کیا تھا کہ ایک ریسٹوران پر ہماری بس ٹھہری۔ وہاں مکھیوں کی بڑی کثرت تھی۔ مگر اس ریسٹوران میں ہمیں ایک مشروب مل گیا جسے لوگ گیزاز کہتے ہیں۔ انگریزی میں اسے سوڈا واٹر کہتے ہیں۔ لیکن جب آپ ایک ترکی بس پر چالیس میل کا سفر کر کے آئے ہوں اور پیاس کے مارے دم نکلا جا رہا ہو تو اس کا نام 'امرت' ہونا چاہیے۔

قدیم پرگیموم آجکل 'برگاما' کہلاتا ہے۔ جب ہم وہاں پہنچے تو شام ہو گئی تھی۔ ہمیں ایک چھوٹا سا لڑکا مل گیا جس نے ہمیں ایک ہوٹل میں پہنچا دیا، جہاں ہمیں ایک ایسا کمرہ مل گیا جس میں تین پلنگ تھے۔ کمرہ بہت معمولی تھا مگر کرایہ کچھ زیادہ تھا۔ وہاں کے آدمی سب خوش مزاج تھے۔ ہوٹل سے فاصلے پر ایک گلی میں ایک نان بائی کی دکان تھی۔ یہاں ہم نے بھات اور گوشت کھایا۔ یہ کھانا برصغیر ہند و پاکستان کے دال بھات سے بہت ملتا جلتا تھا۔

اگلے دن صبح پانچ بجے ایک ٹیکسی پر ہم برگاما کے مضافات سے گزرے اور ٹیکسی ایک چھوٹی سی پہاڑی پر لگی۔ قدیم پرگیموم کے محل اور پبلک عمارتیں اسی پہاڑی پر تھیں اور ان میں سے بعض کے کھنڈر اب تک موجود ہیں۔ خاص طور پر تھیٹر کے کھنڈرات سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ ایک بڑی زبردست عمارت تھی جو پہاڑی کاٹ کر بنائی گئی تھی۔ نشستوں کی قطاریں درجہ بدرجہ بلند ہوتی ہوئی ڈیڑھ سو فٹ اونچائی تک چلی گئی ہیں۔ اس میں پچاس ہزار آدمی بیٹھ سکتے تھے۔ پہاڑی کی چوٹی پر یونانی رومن مندر ہیں۔ ایتھینی کا مندر، ڈیونیس کا مندر، قیصر کا مندر، ہیرا کا مندر اور دوسرے مندر، زیوس کا مشہور مندر بھی یہاں ہے جس میں مجسموں کے ذریعہ دیوتاؤں اور شیطانوں کی ایک جنگ دکھائی گئی تھی۔

مندروں کے کھنڈرات اور مقبروں میں گھومتے پھرتے ہم پرگیموم کی عظیم الشان لائبریری کے کھنڈر میں پہنچے۔ یہ لائبریری ۱۹۸ ق م میں قائم کی گئی تھی۔ اسکندریہ کی لائبریری کے بعد اس زمانے میں اس سے بڑی اور کوئی لائبریری نہ تھی۔ اس میں دو لاکھ کتابیں تھیں جن میں سے بہت سی جھلی یا چرمی کاغذ پر لکھی ہوئی تھیں۔ اس لائبریری کے قیام کے ۲۰ برس کے بعد مصر سے پیپرس کی برآمد بند ہو گئی، اس لیے لکھنے کے لیے ایک نئے قسم کے مواد کی ضرورت پڑی۔ پرگیموم نے چرمی کاغذ بنایا جو جانوروں کی کھال سے تیار کیا جاتا تھا۔ چرمی کاغذ کے لیے لاطینی اور یونانی لفظ "پرگیمنیا" اور "پرگیمس" ہیں۔ پیپرس کی نایابی زحمت کے بھیس میں رحمت تھی۔ پیپرس ممکن ہے مصر کی آب ہوا کے لیے مناسب اور موزوں ہو مگر جانوروں کی کھال اور جھلی یورپ کی مرطوب آب ہوا کے لیے زیادہ بہتر تھیں جہاں کتابیں لکھنے کے لیے وہ چودہ سو برس تک استعمال ہوتی رہیں۔

ہم پہاڑی کی چوٹی پر کھڑے ہوئے وادی نما نشیب کی طرف دیکھ رہے تھے۔ دریائے سیلینوس تیزی کے ساتھ برگاما کی طرف رواں تھا۔ برگاما کی تنگ تنگ گلیاں اور کہیں کہیں سفید دیواروں کے مکان نظر آ رہے تھے اور بیچ بیچ میں سرو کے سیاہی مائل درخت اور سفید سفید مینار جو دنیا کے اس حصے کے کسی اسلامی شہر کا امتیازی نشان ہیں اوپر کو اٹھے ہوئے نظر آ رہے تھے۔ قصبہ کے ایک طرف بزنطینی طرزِ تعمیر کے گرجا گھر کی ٹوٹی پھوٹی دیواریں تھیں۔ شہر کے باہر اسقلی بیوس کا مندر تھا جس کے کھنڈر کو بہت احتیاط کے ساتھ محفوظ رکھا گیا ہے۔ یہ دنیائے قدیم میں سب سے بڑا طبی مرکز تھا۔

ہم پہاڑی سے اتر کر ٹیکسی میں بیٹھے اور اسقلی بیوس کے مندر گئے۔ وہ شہر سے تقریباً دو میل کے فاصلے پر ہے اور شہر سے وہاں تک مرغزاروں میں سے ہوتی ہوئی ایک گلی جاتی ہے۔ یہ کبھی صحت حاصل کرنے کے لیے بڑی دل کش جگہ ہو گی۔ جو مریض قدیم زمانے کی دواؤں سے صحت حاصل نہ کر سکتے ہوں گے وہ یقیناً اس جگہ قیام کر کے تندرست ہو جاتے ہوں گے۔ بشرطیکہ اب سے دو ہزار برس پہلے بھی یہ جگہ ایسی ہی تر و تازہ، صاف ستھری، پُرامن اور پُرسکون ہو جیسی کہ آج ہے۔ ہم اسقلی بیوس کے

مندر میں اس مقام سے داخل ہوئے جہاں کبھی اس کا شاندار پھاٹک تھا۔ اور اس صحن میں پہنچ گئے جہاں سے جالینوس (جالینوس کا پورا نام کلاڈیاس گے لی نس ہے۔ انگریزی میں اسے (GALEN) کہتے ہیں۔ جالینوس کے سن ولادت کے متعلق بالکل صحت کے ساتھ تو نہیں کہا جا سکتا مگر اکثر مورخین اس بات پر متفق ہیں کہ وہ سن ۱۳۰ء میں پیدا ہوا اور ستر سال کی عمر میں بہ مقام سسلی ۲۰۰ء میں وفات پائی) گزرا کرتا تھا۔ اسی عظیم الشان طبی درس گاہ میں اس نے تعلیم پائی اور پھر یہیں وہ خلقِ خدا کے علاج معالجے میں مصروف رہا۔ ہم جہاں کھڑے تھے، لائبریری کبھی اس کے دائیں طرف تھی۔ یہاں ضرور ان پانچ سو کتابوں میں سے اکثر کے اصل مسودے موجود ہوں گے جو جالینوس نے لکھیں کہتے ہیں کہ ہم سے چند فٹ کے فاصلے پر سانپ کا مجسمہ تھا جو اسقلی بیوس کا نشان تھا۔ ہم ٹہلتے ہوئے خاص صحن کے بیچ میں پہنچ گئے۔ یہاں پتھر کا ایک حوض سا تھا۔ اس میں صاف و شفاف اور ٹھنڈے پانی کا چشمہ تھا۔ ہم نے خوب جی بھر کے اس کا پانی پیا۔ اسی چشمہ کے پانی نے کبھی جالینوس کی پیاس بجھائی ہوگی۔ اس چشمہ کا پانی ایک دس فٹ چوڑے نالے میں چلا جاتا ہے۔ جو زمین کے نیچے بنا ہوا ہے۔ اسی نالے کو پاٹ کر غلام گردش بنائی گئی ہے جو ٹیلسفورس کے مندر تک گئی ہے۔ یہ مندر خود زمین کی سطح سے نیچا بنا ہوا ہے۔ اس مندر میں مریضوں کا ایک دلچسپ طریقہ کے ذریعہ علاج کیا جاتا تھا جسے علاج بذریعہ خواب کہہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ علاج کے جن طریقوں سے اس مندر میں کام لیا جاتا تھا وہ علاج بالماء ہے جس میں کبھی کبھی شعلہ زن چشمے سے بھی کام لیا جاتا تھا۔ سورج کی شعاعوں کے ذریعہ اور جڑی بوٹیوں کے ذریعہ بھی علاج کیا جاتا تھا۔ آخر الذکر طریقہ علاج میں جالینوسی ادویہ بھی شامل ہیں۔

علاج بالخواب والے مندر کے بالکل دوسری طرف اور اس سے بہت فاصلے پر ایک تھیٹر تھا جو پہاڑی والے تھیٹر سے بہت چھوٹا تھا مگر پھر بھی اتنا بڑا ضرور تھا کہ اس میں پانچ ہزار آدمی آجائیں۔ ۱۹۲۸ء میں جب اسقلی بیوس کے مندر کو کھود کر نکالا گیا تو کچھ نشستیں اپنی اصلی حالت پر بحال ہو گئیں۔ ہم نے وہاں جا کر شاہی نشستیں بھی دیکھیں اور نیم مقدر رقص گاہ اور سرود گاہ بھی۔ غرض یہ ہے کہ پرگیمم کے مندر میں علاج کرانا ایک ہزار خوش گوار اور فرحت بخش تجربہ ہوتا ہوگا۔

مگر اس کے ساتھ اس میں بھی شبہ نہیں کہ وہاں صرف دولت مند لوگوں کا ہی علاج ہو سکتا ہوگا۔ جب علاج ختم ہو جاتا تھا اور فیس ادا کر دی جاتی تھی تو وہاں سے رخصت ہونے سے پہلے مریض کو ایک اور فرض ادا کرنا پڑتا تھا یعنی مندر میں حاضر ہونا۔ اس مندر کے پجاری مریضوں کی تیمارداری کرتے تھے اور صحت حاصل ہونے کے بعد مریض کو وہاں نذر پیش کرنی پڑتی تھی۔ اسقلی بیوس کا مندر علاج بالخواب کے مندر سے ملا ہوا ہی تھا۔ وہاں کھڑے ہو کر میں سوچنے لگا کہ جب مریض صحت یاب ہو کر یہاں آتا ہوگا اور اس مندر میں داخل ہوتے وقت اس کی نظر علاج بالخواب والے مندر پر پڑتی ہوگی تو اسے ضرور وہ دن یاد آتا ہوگا جب اس نے وہاں صحت یاب ہونے کا محض خواب دیکھا تھا۔ وہ سوچتا ہوگا کہ آج اس خوش گوار خواب کی تعبیر نکل آئی اور میں بالکل تن درست ہو گیا۔

جب ہم وہاں سے باہر آ رہے تھے تو جالینوس کی عظمت کا اور یونانیوں اور رومنوں کے طبی وسائل کا بڑا اثر ہمارے دلوں پر تھا۔



ناریل

خواص و استعمال ناریل کی لکڑی، جڑیں، تاڑی، دودھ، مغز اور تیل دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ پتوں کے نچلے حصہ پر جوڑوں میں والے مادہ موجود ہوتا ہے۔ وہ زخموں کا خون اور جونکوں کے کاٹے ہوئے مقاموں وغیرہ کا خون روکنے کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ پتوں سے ملی ہوئی کھڑ جنیں رم کے ساتھ ملا کر زخموں کی صفائی کے کام میں آتی ہیں۔

چھال ناریل کے تنہ کی چھال جلا کر زخموں پر دافع عفونت دوا اور مصفی دندان منجن کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ یہ خارش کے دانوں اور زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔ دانت اور کان کے درد کے لیے بھی چھال مفید ہے۔

جڑ ایک اچھی پیشاب آور دوا ہے۔ یہ امراض رحم، جریان، کھانسی، پچش، سوزاک اور جگر کی شکایتوں میں بھی مفید ہوتی ہے۔ ادرک اور نمک کے ساتھ جڑوں کا جوشاندہ بخار میں دیا جاتا ہے۔ چھوٹی نرم جڑیں حابس اور قابض ہوتی ہیں اور خراش حلق میں ان کا غرارہ استعمال کیا جاتا ہے۔ ان سے مسوڑھے بھی مضبوط ہوتے ہیں۔

پھول ناریل کے پھول قابض ہوتے ہیں۔ ان کا رس دودھ کے ساتھ سوزاک میں مفید ہوتا ہے۔ پھول دار شاخ میں شگاف کر کے نکالا ہوا تازہ رس ٹھنڈک پہنچاتا ہے اور پیشاب لاتا ہے۔ خمیر اٹھایا ہوا رس (تاڑی) ملین ہوتا ہے۔ یہ خاص کر کمزور صحت والے اشخاص کو عادتی قبض کے لیے دیا جاتا ہے اور دق و سل کے لیے بھی مفید خیال کیا جاتا ہے۔ تازہ رس اور چاول کے آٹے سے بنائی ہوئی پلٹس غانغرائی اور مشکل سے بھرنے والے زخموں اور زہریلے پھوڑوں پر لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

ناریل کا تازہ پھل قابض ہوتا ہے۔ یہ بچوں کی خراش حلق میں مفید ہوتا ہے۔ ان پھلوں کے اندر کے پانی یا دودھ میں البیومن ہوتی ہے۔ یہ پانی مفرح اور ٹھنڈک پہنچانے والا ہوتا ہے اور بخار اور بولی امراض میں نیز خون کی صفائی کے لیے دیا جاتا ہے۔ یہ پانی یا دودھ قے روکنے کے لیے دوسری دواؤں سے بھی زیادہ کارگر ہوتا ہے، لہٰذا اسے اکثر ہیضہ کی حالت میں دیا جاتا ہے لیکن بعضوں کا خیال ہے کہ اسے بہت زیادہ مقدار میں پلانے سے پیشاب میں جلن پیدا ہو جاتی ہے اور دوران خون کا خطرہ ہوتا ہے۔ کبھی اس دودھ کو بیرونی طور پر تضیبے کے قرحوں پر بھی لگایا جاتا ہے۔

رس کچے ناریل کے نرم گودے میں سے دبا کر نکالا ہوا دودھ جیسا رس غذائیت بخش، دافع کرم امعا اور مدر بول ہوتا ہے۔ یہ نقص تغذیہ، عام کمزوری، دق و سل، پیاس، بخاروں اور بولی امراض میں دیا جاتا ہے۔ زیادہ مقدار میں تیز مسہل ہوتا ہے۔

گودا شدید کرم کش اثر رکھتا ہے۔ بالخصوص فیتہ نما کیڑوں (کدو دانوں) کے لیے۔ کہتے ہیں کہ اگر ایک پورے ناریل کا گودا (کدو کش کیا ہوا) اور اس کا دودھ یا پانی پی لیا جائے اور اس کے بعد انڈی کے تیل کی ایک خوراک پی لی جائے تو پورا کدو دانہ اور اس کا سر خارج ہو جاتا ہے۔ پختہ پھل کے اندر کا پانی شدید بدبو اور ناگوار ہوتا ہے۔ اسے زیادہ پینے سے مجرائے بول اور مثانہ میں خراش و سوزش پیدا ہو سکتی ہے۔ ناریل کے گودے (کھوپرے) سے طرح طرح کی مٹھائیاں اور کھانے تیار کیے جاتے ہیں۔

پختہ پھل کے گودے سے نکالا ہوا تیل مچھلی کے تیل کا بدل ہے اور بچوں میں لاغری پیدا کرنے والے امراض اور امراض سینہ میں بالخصوص مفید ہوتا ہے۔ شروع میں اسے ۲۰ سے ۳۰ قطروں کی مقدار میں روزانہ تین بار دے کر بتدریج ۶ ماشے تک دینا چاہیے۔ بیرونی طور پر یہ تیل جلے ہوئے زخموں پر لگایا جاتا ہے اور بالوں کی پیدائش بڑھانے کے لیے سر میں ڈالا جاتا ہے (بالخصوص بخاروں اور کہنہ یا دیرپا امراض کے بعد) چونکہ یہ تیل جلد کے اندر جلد جذب ہو جاتا ہے، لہٰذا اسے مرہموں میں بھی ملایا جاتا ہے۔

ناریل کے سخت چھلکے کو جلا کر سرخ حالت میں پتھر کے پیالے سے ڈھک دیا جائے تو ایک کول تار جیسی رطوبت حاصل ہوتی ہے جو داد وغیرہ جلدی امراض میں لگائی جاتی ہے۔

ناریل کی ریشہ دار پوشش کدو دانہ کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ بیرونی طور پر یہ قرحوں اور زخموں کو صاف کرنے کے لیے کام میں لائی جاتی ہے۔

ریسرچ

شفاء الملک پروفیسر حکیم مولوی عبد اللطیف صاحب فلسفی پرنسپل طبیہ کالج مسلم یونیورسٹی علی گڑھ

یہ وہ قابلِ قدر مقالہ ہو جس میں شفاء الملک حکیم مولوی عبد اللطیف صاحب فلسفی نے ریسرچ کے مسئلہ پر ایسچ فرمائی ہو۔ اور اس کے اصول اور حدود کے تعین میں قابلِ غور حوالے دیے ہیں۔ یہ مقالہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے اجلاس برہان پور میں پڑھا گیا تھا اور سامعین نے قابل مقالہ نگار کو دل کھول کر داد دی تھی۔ ہم اس مقالہ کو قارئین ہمدرد صحت کے مطالعہ کے لیے شائع کر رہے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ وہ بھی اس مقالہ کو مفید اور قابلِ قدر پائیں گے

"ادارہ"

لفظ ریسرچ ایک انگریزی لفظ ہی لیکن وہ زبانِ اُردو میں اس طرح شامل ہو گیا ہی کہ گویا وہ اُردو ہی کا لفظ بن گیا ہو جیسے لالٹین بسکٹ، اسٹول، اسٹیشن، ریل وغیرہ۔ کسی زبان سے جب عربی میں کوئی لفظ لیا جاتا ہو تو اس کو مُعَرَّب اور فارسی زبان میں جب کسی دوسری زبان کا لفظ لیا جاتا ہے تو اسے مفرس یا معجم کہتے ہیں لیکن اُردو میں نہیں معلوم کہ اس قسم کے الفاظ کے واسطے کونسی اصطلاح بولی جائے گی۔

ریسرچ حقیقت میں دو لفظوں سے مرکب ہے، ری اور سرچ۔ سرچ کے معنی تلاش تفتیش، تحقیق کے آتے ہیں اور ری انگریزی کا ایک لفظ ہی جب وہ کسی لفظ کے پہلے رکھ دیا جاتا ہے تو اس کے معنی میں تکرار پیدا ہو جاتی ہی جیسے فریش معنے تازہ اور ری فریش معنے دوبارہ تازہ ہونا ہونا یا ری مائنڈ، دوبارہ خیال دلانا، ری وائز نظر ثانی کرنا، ری کنسیڈر، دوبارہ غور کرنا، ری کوڈ، دوبارہ پورا کرنا وغیرہ وغیرہ۔ اس اصول کے مطابق ریسرچ کے معنی میں بھی تکرار ہونا چاہیے یعنی بار بار تلاش، بار بار تحقیق یہاں تک کہ وہ مشاہدات یقین اور سچائی کی حد پر پہنچ جائیں۔

ریسرچ انسان کی ایک پیدائشی صفت ہو جو تا زیست اس سے جدا نہیں ہوتی شعوری یا غیر شعوری طور پر اس کی تلاش اور جستجو جاری رہتی ہو۔ جاہل ہو یا عالم بچہ یا بڈھا، عورت ہو یا مرد ہر فرد ہمہ وقت ریسرچ میں مشغول رہتا ہے۔ یہ دوسری بات ہو کہ ان کی ریسرچ میں منطقی ترتیب اور سائنٹی فک اصطلاحات نہ ہوں اور یہ بھی ممکن ہو کہ وہ کسی اہم مقصد کو اپنی ریسرچ کے سامنے پیش نظر نہ رکھتے ہوں لیکن ہر فرد اپنی ضرورت کے لحاظ سے، اپنے اغراض و مقاصد کے لیے کائناتِ عالم کی ریسرچ میں مبتلا ہے۔ اخباروں میں ان کے مضمون تو نہیں نکلتے، جلسوں میں ان کے مقالے تو نہیں پڑھے جاتے، اپنی تحقیقات کو وہ کتابی صورتوں میں بھی قلمبند نہیں کرتے۔ اصطلاحات کے جال میں بھی اپنی تحقیقات کو نہیں پھنساتے، لیکن سادہ الفاظ میں ضرور ایک دوسرے سے بیان کرتے رہتے ہیں۔ انسان تو انسان ہی میرا خیال تو یہ ہو کہ حیوانات بھی اپنے ضروریات کو حاصل کرنے کے لیے ریسرچ کر لیتے ہیں اور ان کی ریسرچ عموماً اتنی صحیح اترتی ہو کہ اس میں تبدل و تغیر کی بہت کم گنجائش ہوتی ہی۔ سب سے پہلے انسان نے حرارت اور آگ حاصل کرنے کا طریقہ معلوم کیا ہوگا۔ کھانا پکانے اور کپڑا بننے کے متعلق بھی ریسرچ ہوتی ہوگی دشمنوں سے بچنے کی تدابیر اور ان کو ہلاک کرنے کی ترکیبیں بھی ریسرچ کی گئی ہوں گی لیکن جو ریسرچ پرانی اور عام ہو جاتی ہو اس کی اہمیت باقی نہیں رہتی۔ اس سے معلوم ہوتا ہو کہ انسان کے دماغ میں قدرت کی جانب سے ایک خاص فیکلٹی یا قوت ایسی ودیعت کی گئی ہے جس کے ذریعہ وہ ریسرچ کرنے پر مجبور رہتا ہے۔ ہر مجہول چیز کو معلوم کرنے کی اس میں تڑپ اور بے قراری پائی جاتی ہو۔ اسے کامیابی ہو یا نہ ہو، سمجھ میں آئے یا نہ آئے لیکن ہر چیز کے متعلق اس کے دماغ میں سوال ضرور پیدا ہو جاتا ہے اور وہ اپنی عقل و دانش کے مطابق سلسلۂ غور و فکر بھی جاری رکھتا ہے۔

لیکن انسان کی یہ طبعی اور خلقی قوتِ تحقیق اور ریسرچ اس وقت تک برانگیختہ نہیں ہوتی جب تک اس کو کوئی قوت یا ضرورت مجبور نہ کرے اور دیوانہ وار لگن اسی وقت پیدا ہوتی ہے جب اس کے سامنے کوئی ایسی ضرورت پیش آجائے جس کے نہ پورا ہونے سے وہ تکلیف محسوس کرے مثلاً فرض کیجیے کہ ہم آپ کو ایک مکان میں بند کر دیں اور سلا ہوا کپڑا پکا ہوا کھانا روک دیں اور اس مکان میں بغیر سلا ہوا کپڑا اور کھانے کی جنس رکھوا دیں تو آپ کھانا پکانے اور کپڑا سینے پر مجبور ہو جائیں گے۔ ابتدا میں آپ کھانا بہت خراب پکائیں گے اور کپڑا نہایت بے ڈھنگا سییں گے لیکن چند ماہ بعد آپ اچھے باورچی اور اچھے درزی بن جائیں گے۔ بار بار کے مشاہدات اور تجربات جس پر آپ کی ضرورت مجبور کرتی رہے گی وہ آپ کو پختہ کار بنا دیں گے۔ لیکن جب تک آپ کو سلی سلائی وردی اور پکی پکائی روٹی مل رہی ہے آپ ہرگز ہاتھ پیر نہیں ہلائیں گے اور ان دونوں فنون سے بالکل ناواقف اور جاہل رہتے ہوئے باورچیوں اور ہوٹلوں کی مدح سرائی اپنی ناواقفیت پر پردہ ڈالنے کے لیے کافی سمجھیں گے۔

اس سے ثابت ہوتا ہے کہ ریسرچ کے لیے دو چیزوں کی ضرورت ہے: اہم مقصد اور ضرورت پھر لگن۔ انسان کو اپنے اہم مقاصد حاصل کرنے کے لیے طبعی طور پر ایک لگن پیدا ہو جاتی ہے اور یہی دیوانہ وار لگن اس کو اپنے مقاصد میں کامیاب بناتی ہے۔ انسان کے پیشِ نظر کبھی جزئی اغراض ہوتے ہیں جن کا تعلق خود اس کی ذات سے ہوتا ہے اور کبھی کلی اغراض ہوتے ہیں جن کا تعلق اس کے خاندان، اس کی جماعت، اس کی قوم یا اس کے ملک سے ہوتا ہے۔ ذاتی اغراض کے لیے اس کو کوئی قدم ایسا اٹھانے کی ضرورت نہیں ہوتی جس میں اسکی ذات کو صدمہ پہنچے۔ اس کی ریسرچ کی کوششیں اسی حد تک پھیلتی ہیں جہاں تک اس کی ذات محفوظ رہے۔ لیکن جس ریسرچ کی بنیاد قومی اور جماعتی اغراض و مقاصد ہوتے ہیں اس میں اشخاص و افراد اپنی جانیں بھی قربان کر دیتے ہیں۔

کیا آپ نے نہیں دیکھا کہ یورپ میں صدہا انسانوں نے ہوائی جہاز، کوہِ ہمالیہ کی چوٹی کی دریافت اور ایٹم بم کے تجربات وغیرہ میں اپنی جانیں جان بوجھ کر قربان کر دیں یہ قربانیاں روپے پیسے کے معاوضے میں نہیں تھیں۔ یہ قربانیاں اس لگن کے نتیجے میں تھیں جو ان کو ایک مقصد کے سلسلے میں پیدا ہو گئی تھی۔ اگر ہمارے یہاں کسی ریسرچ کے سلسلے میں اس کا عشرِ عشیر بھی حادثہ پیش آجائے تو شاید دوبارہ ان خالی جگہوں کو بھرنے والا کوئی نصیب نہ ہو۔ ریسرچ ایسے پروفیسروں کا کام نہیں ہے جو تنخواہ کی خاطر ریسرچ کرتے یا کراتے ہیں۔ ریسرچ تو اس انسان کا کام ہے جس کے دل میں لگن اور دماغ میں اپج ہو۔ جو رات میں اپنے مقصد کے متعلق خواب دیکھتا ہو اور دن بھر اس کی تاویل میں غور و فکر کرتا ہو جس کی راتیں غور و فکر میں کٹتی ہوں اور جس کے دن بے چینی اور بیقراری میں گزرتے ہوں، لیکن جس کا مقصد ملازمت کر کے اپنی زندگی کے دن پورے کرنا ہو اس کو ریسرچ سے کیا واسطہ۔ ریسرچ کے نام پر روٹی ضرور کما کھائیں گے لیکن کائناتِ عالم کے چھپے ہوئے اسرار تک ان کی رسائی غیر ممکن ہے۔

ہندوستان میں انگریز نے کچھ ایسے اصول جاری کر دیے تھے کہ جن کی وجہ سے لفظ سائنٹفک ریسرچ صرف زینتِ قرطاس رہا اور کبھی شرمندۂ معنیٰ نہ ہوا۔ اپنی ایجادات دکھا کر ملک کو سائنس کی تعلیم کی ترغیب دی لیکن طریقۂ تعلیم ایسا رکھا کہ ہم ایجادات کرنے سے تو محروم رہیں لیکن ان کی مدح سرائی میں رطب اللسان اور بغیر تنخواہ غیر شعوری طریقے پر ان کی تجارت کے ایجنٹ بن جائیں اور ایسی ذہنیت پیدا ہو جائے کہ یورپ کی ہر آواز پر سرِ تسلیم خم ہو جائے چناں چہ ایسا ہی ہوا۔ خیر جو ہونا تھا سو ہوا لیکن افسوس تو اس کا ہے کہ ابھی تک ہماری آنکھیں نہیں کھلیں۔ ہماری یونیورسٹیاں ابھی تک اسی لکیر کی فقیر ہیں۔ اس سلسلے میں آپ کی توجہ ایک فرسودہ قانون کی طرف مبذول کرانا چاہتا ہوں۔ یونیورسٹی کے جملہ تقررات کے سلسلے میں فرسٹ کلاس فرسٹ کی مانگ ہوتی ہے۔ اب ذرا ٹھنڈے دل سے اس فرسٹ کلاس فرسٹ کی حقیقت سنیے۔ فرسٹ کلاس فرسٹ کا تعلق محنت، قوتِ حافظہ اور امتحان کے وقت دماغ کے

صحیح کام کرنے سے ہو اور یا اس تائید غیبی سے ہو جو قسمت سے بعض اوقات شامل حال ہو جاتی ہو اور انسان بغیر محنت اور ریاضت فرسٹ کلاس بن جاتا ہو۔ یہ ضروری نہیں ہو کہ ایسا انسان، قوت تقریر بھی رکھتا ہو اور درس بھی اچھا دے سکتا ہو۔ یہ بھی ضروری نہیں کہ ایسے انسان کے دماغ میں نئی چیزیں معلوم کرنے کی اپچ بھی ہو۔ یہ بھی ضروری نہیں کہ ایسے انسان میں قوت تالیف و تصنیف بھی ہو۔ امتحان پاس کرنے کی دماغ میں ایک فیکلٹی علیحدہ ہو اور اچھا درس اور تقریر کرنے کی فیکلٹی جداگانہ ہو۔ تالیف و تصنیف کی صلاحیت کا خزانہ علیحدہ ہو۔ بلکہ میں تو یہ خیال کرتا ہوں کہ اکثر فرسٹ کلاس جو غیر معمولی محنت کرکے یہ امتیاز حاصل کرتے ہیں وہ اپنی بہت سی دماغی طاقتوں اور دماغی اپچ کو کھو بیٹھتے ہیں۔ عہدوں پر تقررات کے لیے یہ ضروری ہو کہ جس کام کے لیے تقرر ہو رہا ہو اس کام کی صلاحیت کو پرکھا جائے۔ لڑکوں کی تعلیم کے لیے ایسا لکچرر چنا جائے جو اپنے علم کو اچھے الفاظ کے ذریعے خوش بیانی کے ساتھ لڑکوں کے دماغ تک پہنچا دے۔ اگر کسی تھرڈ کلاس میں یہ صلاحیت موجود ہو تو وہ درس و تدریس کے لیے اس فرسٹ کلاس سے زیادہ مفید ہوگا جس میں یہ صلاحیتیں نہ ہوں۔ اگر آپ ریسرچ کے لیے تقرر کر رہے ہیں تو ایسا شخص چنیے جس کے دماغ میں نئی چیزوں کے معلوم کرنے کی اپچ ہو جس کی غور و فکر میں منطقی ترتیب ہو ممکن ہو کہ یہ صفت آپ کو فرسٹ کلاس فرسٹ میں نہ ملے اور تھرڈ اس کا مستحق ہو۔ تالیف و تصنیف کے لیے اسکے مطابق صلاحیتوں کا لحاظ کرنا چاہیے۔ میں یہ نہیں کہتا کہ ہر فرسٹ کلاس ان صفات سے محروم ہوتا ہو گنے چنے ایسے فرسٹ کلاس بھی ملیں گے جن میں دوسری صلاحیتیں بھی موجود ہیں لیکن یہ لوگ تعداد میں اتنے نہیں ہیں کہ ہر مقصد کے لیے چنے جاسکیں۔ لہٰذا مقاصد کو پورا کرنے کے لیے فرسٹ کلاس فرسٹ کے مغالطے سے دماغ کو صاف کرلینا چاہیے اور تقررات کی بنیاد محض ڈویژن پر نہیں رکھنا چاہیے اور ڈویژن کو تمام دماغی صلاحیتوں کی سند ہرگز نہ سمجھنا چاہیے۔

انگریز کے بنائے ہوئے تعلیمی راستے میں ایک منزل انگلینڈ ریٹرن یا فارن کوالی فیکیشن کی بھی آتی ہو اور اکثر تعلیمی اسامیوں کی خانہ پری میں اس منزل پر پہنچا ہوا انسان ہر حیثیت سے اعلیٰ اور افضل سمجھا جاتا ہو اور ہم ہندستانیوں کے تو ذہن پر اس منزل کا شرف اور بلندیٔ مرتبت حج بیت اللہ سے کم نہیں لیکن اس کی حقیقت بھی اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ جس طرح بعض حاجی روحانیت و تقویٰ لے کر آتے ہیں تو بعض حاجیوں کے ہاتھ میں سوائے کھجوروں کے اور کچھ نہیں ہوتا اسی طرح ولایت پلٹ حضرات کچھ تو علم لے کر آتے ہیں اور کچھ محض کاغذ کی ڈگری اور کچھ عیش و عشرت کے روایات؛ لہٰذا تعلیمی اسامیوں کی خانہ پری کے وقت اس بات کو بھی پرکھ لینا چاہیے کہ امیدوار کے پاس صرف ڈگری ہو یا دماغ میں کچھ علم بھی۔

ہندستان کی یونیورسٹیوں میں عام طور پر دیکھا گیا ہو کہ ایک لکچرر ریڈر بننے کے لیے درس و تدریس اور تصنیف و تالیف کے لیے کافی جدوجہد کرتا ہو اسی طرح سے ایک ریڈر اگرچہ لکچرر سے کم لیکن پھر بھی پروفیسر بننے کیلیے اس کے علمی مساعی رواں رہتے ہیں۔ لیکن پروفیسر بننے کے بعد عموماً علمی جدوجہد میں سستی اور دماغی کاوشوں میں تعطل پیدا ہوجاتا ہو اور انسان اپنے ریٹائرمینٹ کے دن گننے یا توسیع ملازمت کی جدوجہد میں سرگرداں ہوجاتا ہو۔ یہ سب کچھ اس لیے ہوتا ہو کہ یہاں تحصیل علم کی غرض ہی تبدیل ہوگئی ہو۔ تحصیل علم کی اصلی غرض تو تکمیل نفس تھی لیکن اب اصلی غرض تکمیل روزی اور روزگار رہ گیا ہو۔ ایسی حالت میں علم سے کوئی لگن اور مصائب میں مگن رہنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ یہ ہم آپ کو پہلے بتا چکے ہیں کہ جب تک کسی کے سر پر دھن، دل میں لگن اور وہ مصائب میں مگن رہنے کے لیے تیار نہ ہو ریسرچ نہیں کرسکتا۔ یہی وجہ ہو کہ ہندستان تقریبا ۱۰ سال سے ریسرچ کے خواب دیکھ رہا ہو ہر یونیورسٹی میں ریسرچ ڈیپارٹمنٹ اور جابجا بڑے شہروں میں ریسرچ انسٹی ٹیوٹ قائم ہیں اور کچھ نہ کچھ ہوتا بھی ہو لیکن اس وقت تک کوئی نمایاں چیز برآمد نہ ہوسکی۔ اب سمجھ میں نہیں آتا کہ اصل معاملہ کیا ہو۔ اگر ریسرچ کا دارومدار ملکی آب و ہوا پر ہوتا یا صرف

سفید رنگ والوں کا حصہ ہے جو ہم کالوں کو نصیب نہیں ہو سکتی تب تو ہمیں حقیقی ریسرچ سے ہمیشہ کے لیے مایوس ہو جانا چاہیے اور ریسرچ کو محض یہ سمجھ کر جاری رکھنا چاہیے کہ فرنیچر اور باغ کی طرح جدید ڈیکوریشن کی چیزوں میں سے ایک ریسرچ بھی ہے اس کے بند ہو جانے سے سیکڑوں کی روزی جاتی رہے گی۔ لہٰذا اس کا جاری رکھنا ہی بہتر ہے۔ لیکن اگر ریسرچ کی آب وہوا اور سفید رنگ والوں کے ساتھ مخصوص نہیں اور وہ مشترک سرمایہ ہے جس میں ہر ملک کا آدمی پھل پھول سکتا ہے تو پھر ہم کو غور کرنا چاہیے کہ ہمارے دماغ اتنے کیوں معطل اور ہاتھ پیر اتنے کیوں سست ہیں۔ سب سے پہلے اپنے دماغ کو یورپ کے رعب سے آزاد کرنا چاہیے تاکہ دبے دماغ میں اُبھار اور سہمے ہوئے دل میں ولولہ پیدا ہو۔ دماغ پر تجدد افکار کی بارش ہو اور دل میں جوش عمل ہو اپنی ضروریات کے لیے یورپ کے آگے ہاتھ پھیلانے سے احتیاط اور ایک خود دار انسان کی طرح اپنی ضروریات کو خود مہیا کرنے کی غیرت پیدا ہونا چاہیے۔ یہ بالکل درست اور صحیح ہے کہ ہمارے اکثر ضروریات کا کفیل یورپ ہے۔ بہتر سے بہتر اور خوبصورت سے خوبصورت اشیا ہمارے لیے بغیر محنت فراہم ہو جاتے ہیں اور ہم آرام سے بیٹھ کر ان سے مسرت اور تعیش حاصل کرتے ہیں۔ ہمارے بعض ابنائے وطن یہ کہہ کر کہ

خذ ما صفا ودع ما کدر

کے اصول پر اصرار کرتے ہیں کہ بری بھلی اور بہتر چیز اختیار کر لینا چاہیے خواہ وہ کسی ملک کی بھی ہو، لیکن وہ اس چیز کو فراموش کر جاتے ہیں کہ دوسرے ملک ہماری اچھی چیزوں کو لینا برا سمجھتے ہیں اور وہ یہ جانتے ہیں کہ ایسی اچھائی جس سے سو برائیاں پیدا ہوں جس سے سستی و کاہلی پیدا ہو جس سے توکل اور قناعت پیدا ہو جس سے عملی قوتوں میں اضمحلال پیدا ہو، کوسوں دور بھاگنا چاہیے۔

کیا آپ اس بات کو بھول گئے حالاں کہ ابھی زیادہ زمانہ نہیں گزرا ہے کہ جس وقت ترک موالات کا پرچار کیا جا رہا تھا اور کھدر کی تبلیغ اور تلقین میں ملک کے رہنما سرگرم عمل تھے اس وقت ہمارے ذہنوں پر یورپ کے کپڑوں کو چھوڑنا بار گراں گزر رہا تھا اور اکثر لوگ یہ کہا کرتے تھے کہ یہ کیا حماقت ہے کہ اچھے خاصے عمدہ قسم کے کپڑے ترک کر کے اس کھدر کو زیب تن کیا جائے جس سے ہمارا جسم جس سے ہماری کھال مجروح ہو جائے۔ بری بھلی چیز کو اختیار کرنا چاہیے خواہ وہ کسی ملک کی بھی ہو لیکن آپ نے اپنی آنکھوں سے دیکھ لیا کہ اس پرانی چیز کھدر کے اختیار کر لینے سے آپ کو کیا مل گیا۔ تھوڑے عرصے کے بعد بہتر سے بہتر کھدر اور بہتر سے بہتر دیسی کپڑے تیار ہونے لگے۔ یہ تو صرف ایک چیز کے ترک کا نتیجہ تھا لیکن اگر دوسری چیزیں بھی آپ ترک کر دیں تو اس کا قائم مقام آپ تھوڑے وقت میں ضرور ایجاد کر لیں گے۔

ریسرچ میں اگر ایک طرف ایک نئے علم ایک نئی ترتیب ایک نئی ایجاد کا اعلان و اظہار ہوتا ہے تو دوسری طرف ہزاروں برس کی جہالت کا اعتراف ہوتا ہے حقیقت میں انسان کسی چیز کو پیدا نہیں کرتا بلکہ مجہول اور مخفی چیزوں کو معلوم کرتا ہے بجلی تو ہزاروں سال سے موجود تھی لیکن اس کا علم اب ہوا۔ ہائیڈروجن اور آکسیجن وغیرہ عناصر کسی نے پیدا نہیں کیے وہ تو کائنات عالم کے ساتھ موجود تھے صرف انسان نے ان کو معلوم کیا۔ اب ہم کو مجہول کو معلوم کرنے کے طریقوں اور اصول پر غور کرنا چاہیے۔ اس وقت تک ریسرچ کے مقالے تو بہت سے نظر سے گزرے لیکن ریسرچ پر یعنی اس کے اصول اور طریقوں پر کوئی مستقل کتاب اور مستقل مقالہ دیکھنے میں نہیں آیا لیکن مختلف کتابوں میں اس کے منتشر اصول ضرور نظر کے جن کو اس موقع پر پیش کیا جا رہا ہے۔

حضرت مسیح علیہ السلام سے تقریباً ۴۵۰ سال قبل بقراط اعظم گزرا ہے جس کو یوروپین مورخین فادر آف میڈیسن کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ یورپ کے مورخین نے اس کا ریسرچ ورک اتنا زیادہ بتایا ہے کہ آجکل کی علمی قدروں پر نظر ڈالتے ہوئے یا دماغی صلاحیتوں پر نظر ڈالتے ہوئے اس کا مشکل سے یقین آتا ہے کہ ایک شخص اپنی زندگی میں اتنی چیزوں کے متعلق ورک کیسے کر سکتا ہے۔ اگر آجکل کوئی شخص اپنی زندگی میں ایک ریسرچ ورک کر لے تو اس کی نجات کے واسطے کافی سمجھا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے بعض وقت بقراط کے متعلق یہ شبہ پیدا ہونے لگتا ہے کہ یہ سب تحقیقات اس کی دماغی کاوشوں کے مرہون منت ہیں یا اس کے سابقون الاولون یعنی اس سے پہلے لوگوں کے منتشر تحقیقات ہیں جن کو اس نے جمع کر دیا۔ بہرحال اگر تاریخ پر اعتماد کیا جائے تو یہ ماننا پڑے گا کہ جو کچھ بقراط کی جانب منسوب کیا جاتا

ہو وہ اسی کا ہو۔ اس لیے مناسب معلوم ہوتا ہو کہ سب سے پہلے بقراط ہی کی کتاب سے اصول ریسرچ تلاش کیے جائیں۔

بقراط کی ایک مشہور کتاب فصول بقراط ہو جس پر جالینوس کا تلخیص جالینوس کے نام سے ایک نوٹ یا شرح ہو۔ اس کتاب کی چھ سات شرحیں لکھی گئی ہیں اور تقریباً ہر زبان میں اس کا ترجمہ شائع ہوا ہو۔ میرے پاس اس کی دو شرحیں موجود ہیں ایک علامہ قرشی کی اور ایک ابن القف کی اور چار زبانوں میں اس کے ترجمے موجود ہیں اردو، فارسی، عربی اور جرمنی۔ فاضل بقراط اپنی اس کتاب کو جن الفاظ سے شروع کرتا ہو، وہ کچھ اصول ریسرچ کی جانب رہنمائی کرتے ہیں وہ لکھتا ہو: العمر قصیرٌ وصناعۃ طویلۃٌ والوقت ضیقٌ والتجربۃ خطرٌ والقضاء عسیرٌ ترجمہ: عمر چھوٹی ہو فن، بہت طویل ہو۔ وقت، تنگ ہو۔ تجربے، میں خطرات ہیں اور قطعی حکم لگانا دشوار ہو۔

جالینوس نے اپنی تلخیص میں جو اس کتاب کی شرح ہو، بیان کیا ہو کہ انسان کی طبعی عمر اگر وہ حوادث سے محفوظ رہ سکے تو ایک سو بیس سال ہو۔ یہ مدت کبھی کتنی ہی ہو لیکن متناہی اور محدود ہو اور علم و فن غیر متناہی اور غیر محدود ہو جو متناہی اور محدود زمانے میں حاصل نہیں ہو سکتا۔ پھر یہ ساری عمر تحصیل علم میں صرف بھی نہیں کی جا سکتی انسان کے دوسرے ضروریات بھی کافی وقت لیتے ہیں لہٰذا تحصیل علم کا وقت کافی تنگ رہ جاتا ہو پھر تجربات کے بعد کوئی قیاس اور حکم لگانا اور بھی زیادہ دشوار ہوتا ہو۔

بقراط کے پہلے مختلف ادوار میں قیاس اور تجربے کی اچھی خاصی جنگ جاری رہی۔ طب کے موجد اوّل اسقلیبوس کے زمانے سے تقریباً ڈیڑھ ہزار برس تک ریسرچ کی بنیاد محض مشاہدات اور تجربات پر تھی لیکن اس کے بعد برمنیس حکیم نے ریسرچ کے لیے محض تجربات اور مشاہدات کو کافی نہیں سمجھا بلکہ قیاس کو بھی ایک بنیادی اصول قرار دیا اور یہ اصول تقریباً ساڑھے سات سو سال تک قائم رہا۔ اس کے بعد دیمقراطیس نے ریسرچ کی بنیاد محض قیاس کا اتحاد پر قائم کی۔ افلاطون کے زمانے سے ریسرچ کی بنیاد قیاس اور تجربات کے مخلوط نتائج پر قائم ہوئی اور عمر کی کوتاہی، فن اور ریسرچ کی فراوانی کو محسوس کرتے ہوئے افلاطون کے شاگردوں نے اپنا کام ایک ایک مستقل شعبے میں بانٹ لیا۔ فورس نے حفظان صحت کو اختیار کیا، فورلس نے فصد اور دلکنے پر تحقیقات شروع کی۔ بقراط نے بھی قیاس اور تجربے کی مضبوط بنیاد پر اپنی تحقیقات کی بنیاد ڈالی۔ جالینوس نے بھی اپنے ریسرچ ورک کو انہی دونوں اصولوں کے ماتحت جاری کیا۔

زمانۂ حال کے اکثر لوگ اس مغالطے میں مبتلا ہیں کہ پرانے زمانے میں ریسرچ کے واسطے محض قیاسی گھوڑے دوڑائے جاتے تھے اور یک خیال قائم کر لیا جاتا تھا اور تجربے کے متعلق یہ خیال ہو کہ عطائیانہ طریقے پر تجربات ہوتے تھے اس غلط فہمی کو دور کرنے کے لیے ضرورت ہے کہ پرانے زمانے کے منطقی قیاس اور تجربے کو سمجھاتے ہوئے یہ بھی بتایا جائے کہ پرانے زمانے کے قیاس اور تجربے میں کتنی احتیاطیں برتی جاتی تھیں

فن منطق میں کسی مجہول چیز کو حاصل کرنے کے لیے چند طریقے بتائے گئے ہیں جن میں سے ایک قیاس اور تجربہ بھی ہو۔ تجربہ تکرارِ مشاہدہ کا نام ہو یعنی بار بار ایک چیز کا مشاہدہ کرنا جس میں تبدیلی واقع نہ ہو اور ہر مرتبہ ایک ہی طرح مشاہدے میں آئے۔

مشاہدہ وہ احساس ہو جو حواس خمسہ ظاہرہ یعنی دیکھنے سننے، سونگھنے، چکھنے اور چھونے سے حاصل ہو اور اس کو حسیات کہتے ہیں یا حواس خمسہ باطنہ یعنی حس مشترک، خیال، وہم، حافظہ اور متصرفہ کے ذریعے حاصل ہو اور اس کو وجدانیات کہتے ہیں۔ اس دوسرے گروپ کی مثال یعنی حواس خمسہ باطنہ کے احساس کی مثال یوں سمجھ لیجیے جیسے ہم اپنی بھوک یا پیاس کے متعلق کوئی حکم لگاتے ہیں تو یہ حواسِ خمسہ باطنہ کا احساس ہو۔

اس غلط فہمی کو بھی اپنے دماغ سے نکال دیجیے کہ مشاہدے میں کبھی غلطی نہیں ہو سکتی بلکہ مشاہدے میں غلطیوں کے امکانات بہت زیادہ ہیں اور ان غلطیوں پر متنبہ کرنے والی اور مہلک نتیجوں سے بچانے والی اگر کوئی چیز ثابت ہو سکتی ہو تو وہ صرف منطقی قیاس ہو جس طرح قیاسی غلطیوں سے بچانے والی شے منطقی مشاہدات اور تجربات ہیں۔ اب اس موقع پر ہم چند مشاہدات ایسے بیان کرتے ہیں جن میں ہمیشہ یا اکثر غلطی واقع ہوتی ہو۔

۱۔ دور بین سے جو اشیا دیکھی جاتی ہیں وہ قد و قامت کے لحاظ سے اتنی بڑی نظر آتی ہیں جن کو ان کے اصلی اور واقعی قد و قامت سے کوئی نسبت نہیں ہوتی۔

۲۔ آفتاب طلوع سے آٹھ منٹ پیشتر اور غروب کے آٹھ منٹ بعد تک نظر آتا ہے حالاں کہ وہاں موجود نہیں ہے۔

۳۔ اگر ایک روپیہ موم سے کٹورے میں جما دیا جائے اور کٹورے کو دور کرتے جائیں یہاں تک کہ روپیہ نظروں سے غائب ہو جائے پھر اس کٹورے میں پانی ڈالا جائے تو وہ غائب روپیہ نظر آنے لگتا ہے اور محسوس ہوتا ہے کہ روپیہ اپنے مقام سے اونچا ہو گیا ہے حالانکہ وہ اسی مقام پر جما ہوا ہے۔

۴۔ اگر انگوٹھی کو آنکھ کے قریب کر کے دیکھا جائے تو بڑی نظر آتی ہے حالاں کہ واقع میں چھوٹی ہے۔

۵۔ دور کی چیز اپنی اصلی مقدار سے چھوٹی نظر آتی ہے حالاں کہ واقع میں بڑی ہے۔

۶۔ اگر چکی پر مختلف رنگوں کے خطوط مرکز سے محیط تک کھینچے جائیں اور ان کو تیزی کے ساتھ حرکت دی جائے تو وہ سب مختلف رنگ ایک نظر آنے لگتے ہیں۔

۷۔ سراب، پانی محسوس ہوتا ہے حالاں کہ درحقیقت پانی نہیں ہے۔

۸۔ بارش کا قطرہ ایک طولانی خط نظر آتا ہے حالاں کہ واقع میں ایسا نہیں ہے۔

۹۔ شعلے کو اگر تیزی کے ساتھ گردش دی جائے تو ایک دائرہ محسوس ہوتا ہے حالاں کہ واقع میں ایسا نہیں ہے۔

۱۰۔ کشتی اور ریل کا سوار اپنے کو ساکن اور کنارے کی چیزوں کو متحرک محسوس کرتا ہے حالاں کہ وہ خود متحرک اور کنارے کی چیزیں ساکن ہیں۔

غرضکہ موجود کو معدوم اور معدوم کو موجود، چھوٹے کو بڑا اور بڑے کو چھوٹا، ساکن کو متحرک اور متحرک کو ساکن، واحد کو متعدد اور متعدد کو واحد محسوس کرنا یقیناً مشاہدے کی غلطی ہے اگرچہ واقعہ میں ان غلطیوں کے اسباب اور وجوہ ہیں لیکن نفس حس کی غلطی میں کوئی شبہ نہیں کیا جا سکتا کیوں کہ اس موقع پر دو چیزیں ہیں ایک غلط محسوس ہونا، دوسرے اس غلطی کا سبب۔ پہلی چیز یعنی غلط احساس کا تعلق حس اور مشاہدے سے ہے اور دوسری چیز یعنی اس غلطی کا سبب اور وجہ کا تعلق عقل اور قیاس سے ہے۔ اور پہلی چیز یعنی غلطی مشاہدے پر مبنی ہے اور دوسری چیز یعنی غلطی کا سبب عقل و قیاس پر موقوف ہے۔ عقل و قیاس اور حجت اور دلیل ان مشاہدات کی غلطیوں پر ہم کو متنبہ کرتی ہے۔ اسی طرح بعض وقت ایک انسان دلائل اور قیاسات سے اپنا ایک نظریہ قائم کرتا ہے لیکن مشاہدے اور تجربے کی کسوٹی پر وہ غلط ثابت ہوتا ہے لہٰذا بقراط نے ریسرچ کے لیے صرف قیاس یا صرف تجربے کو کافی نہیں سمجھا بلکہ یقینی نتیجے کے لیے ان دونوں کسوٹیوں پر پرکھنا ضروری خیال کیا۔

بقراط اور جالینوس کے نظریات اور ان کا ریسرچ ورک اتنا زیادہ ہے کہ ان کے مقابل ہم کسی دوسری ہستی کو پیش نہیں کر سکتے اور حیرت اور تعجب ہے کہ ان کے اکثر نظریات اس وقت تک اپنی جگہ پر اٹل ہیں بلکہ طب کے کسی ایک شعبے میں نہیں بلکہ ہر شعبے میں باوجود موجودہ ذرائع نہ ہونے کے ان کا ریسرچ ورک تسلیم کیا جا رہا ہے۔ اگر ان کے ریسرچ ورک سے ہم قطع نظر کر لیں تو زمانہ حال کا ریسرچ ورک شاید ایک قدم بھی مشکل سے چل سکے اور یہ کہ محض صحیح تجربات اور مشاہدات اور صحیح قیاس کی مضبوط بنیادوں پر ان کے ریسرچ ورک کی بنیاد قائم ہوئی۔

ریسرچ دو طرح ہوتی ہے ارادی اور غیر ارادی۔

ارادی وہ ریسرچ ہے کہ ایک مقصد متعین کر کے تحقیقات شروع کی جائے۔

غیر ارادی وہ ریسرچ ہے جو بغیر ارادہ کسی چیز کے منکشف ہو جانے سے تعلق رکھتی ہے۔ تمام طبی نظریات، دونوں قسم کے ارادی اور غیر ارادی قسم کے نتائج ہیں۔

غیر ارادی ریسرچ چار طریقوں پر منقسم ہے:

۱۔ الہامات ۲۔ اتفاقات ۳۔ تقلید حیوانات ۴۔ مشاہدات اور تجربات

الہامات: حالت بیداری یا حالت خواب میں کسی مجہول چیز کا بغیر کسی ظاہری حیلے کے قوت مدرکہ پر منکشف ہو جانا مثلاً ایک شخص مثانے کی پتھری میں مبتلا تھا جب اس کو کسی چیز سے فائدہ نہیں ہوا تو مایوسی کی حالت میں اس نے خواب دیکھا کہ ایک شخص ایک چھوٹا سا پرندہ جس کو عربی زبان میں صفر غون اور ہماری زبان میں ممولا یا دھوبن کہتے ہیں اس کے پاس لایا اور کہنے لگا کہ اس کی راکھ بنا کر استعمال کرو۔ یہ اس مرض کے لیے اکسیر اعظم ہے۔ اس نے اس تدبیر پر عمل کیا اور اس کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل گئی۔

اتفاقات: جب کوئی چیز بغیر قصد و ارادہ ہم پر منکشف ہو جاتی ہے تو اس کو اتفاق کے نام سے موسوم کرتے ہیں جیسے اندروماخس حکایت کرتا ہے کہ ہم نے چند مزدور کسی جگہ کاشت کے لیے بھیجے تھے جن کا کھانا بھی وہ خود بھیجا کرتا تھا اور ان کے لیے شراب کا بھی انتظام کرتا تھا۔ اتفاقاً شراب کے خم میں ایک سڑا ہوا سانپ برآمد ہوا مزدوروں نے یہ مناسب سمجھا کہ یہ شراب ایک پڑوس کے جذامی کو پلا دی جائے جو مدت سے شدید تکلیف میں مبتلا ہے تاکہ اس جذامی کی تکلیفیں ہمیشہ کے لیے راحت

ت تبدیل ہو جائیں چنانچہ ایسا ہی کیا گیا۔ ابھی رات نہیں ہوئی تھی کہ پانی کی وجہ سے اس کا جسم پھولنا شروع ہوا اور صبح تک بے حد پھول گیا کہ تمام جلد مشق ہو کر اندرونی سرخ گوشت نمایاں ہو گیا پھر چند روز میں نئی کھال پیدا ہوئی اور مریض بالکل تندرست ہو گیا۔

تقلید حیوانات: جالینوس نے کتاب الحقن میں ارسطاطالیس سے نقل کیا ہے کہ حقنہ کا طریقہ ابیس نامی پرند جس کو بعض لوگوں نے بگلے سے تعبیر کیا ہے سے معلوم ہوا ہے۔ جب اس کے معدے میں مادۂ فاسد جمع ہوتا ہے تو سمندر کے کنارے جا کر اپنی چونچ میں پانی بھر کر خود ہی حقنہ لے لیتا ہے۔

سونف اور ممیرے کا مقوی اور مجلی بصر ہونا سانپ سے معلوم ہوا ہے جب وہ زیادہ عرصے تک تاریکی میں رہتا ہے تو اس کی بینائی بالکل کمزور ہو جاتی ہے پھر جب باہر نکلنے کا موسم آتا ہے تو وہ بار بار اپنی آنکھوں کو سونف یا ممیرے کے درخت پر ملتا ہے جس سے اس کی بینائی عود کر آتی ہے۔

تجربات: تجربے کے واسطے صرف یہ مثال کافی ہے کہ مصر میں ایک عورت تھی جو ہر وقت غم و فکر، درد و الم میں مبتلا رہتی تھی معدہ بالکل ضعیف اور شدید احتباس طمث کی شکایت رہتی تھی۔ اتفاق سے اس نے ایک بوٹی جس کا نام راسن (شامی سونٹھ) ہے چند روز تک شوقیہ کھائی اس کے استعمال سے تمام امراض زائل ہو گئے۔ پھر اس دوا کا ہر ایسے مریض پر تجربہ کیا گیا اور مفید پایا گیا۔

کبھی غیر ارادی طور پر انکشاف کی یہ بھی صورت ہوتی ہے کہ دوران تحقیقات میں اصل مقصد کے علاوہ کچھ دوسری چیزیں معلوم ہو جاتی ہیں مثلاً پرانے زمانے میں کیمیا گروں کا اصلی مقصد تو معدنیات کی کایا پلٹ اور چاندی سونا بنانا تھا، اصل مقصد میں تو کامیابی یا ناکامی مشتبہ یا صیغۂ راز میں رہی لیکن اس راستے میں بیش قیمت دوائیں ہاتھ لگیں۔ شورے کا تیزاب، گندھک کا تیزاب شنجرف، رسکپور، سفیدہ، بارود، الکحل وغیرہ وغیرہ۔

ارادی ریسرچ میں پہلے کسی مجہول کو حاصل کرنے کے لیے چند منطقی قیاسات کے تحت کوئی نظریہ قائم کیا جاتا ہے پھر اس پر عملی تجربات اور مشاہدات کی روشنی میں اس کو مستحکم طریقہ پر پیش کیا جاتا ہے۔ اگر دماغ منطقی نظر و فکر سے غافل ہے یا فرد تجربے سے نا آشنا ہے تو سارا وقت ضائع، محنت رائیگاں اور نتیجہ غلط بر آمد ہوتا ہے۔

اب ذرا تجربہ کی تشریح بھی سن لیجیے وہ بھی ایک ٹیڑھی کھیر ہے۔ دواؤں کی تحقیقات کے متعلق بقراطی ریسرچ کے علمبرداروں نے صحت تجربہ کے لیے جو شرائط بیان کیے ہیں وہ حسب ذیل ہیں۔

۱۔ دوا کا تجربہ بدن انسان پر ہونا چاہیے کیونکہ دوا کی خاصیت ابدان کے لحاظ سے مختلف ہو جاتی ہے مثلاً زہر جو کہ انسان کے لیے زہر ہے چوہے کے واسطے غذا ہے۔

۲۔ دوا کو عارضی کیفیتوں سے پاک و صاف ہونا چاہیے ورنہ عارضی کیفیتیں دوا کی اصل خاصیت متعین کرنے میں گمراہ کر دیتی ہیں۔

۳۔ دوا کا تجربہ صرف ایک مرض پر ہونا چاہیے جب متعدد بیماریاں خصوصاً متضاد ہوں تو ایسی حالت میں تجربہ مشتبہ ہو جاتا ہے۔

۴۔ دوا کی قوت، مرض کی قوت کے مساوی ہونا چاہیے ورنہ دوا کا تجربہ مشکوک ہو جاتا ہے۔

۵۔ دوا کے نتائج اور اثرات اکثر تجربات میں ثابت اور قائم رہیں۔

۶۔ مختلف عمروں، مختلف آب و ہوا اور مختلف جنسوں پر تجربات کیے جائیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ ملکی آب و ہوا، عمر کا اختلاف اور جنس کے اختلافات سے دوا کے اثرات میں کیا تبدیلی ہوتی ہے۔

۷۔ خارجی اور داخلی استعمال کے لحاظ سے بھی دوا کا تجربہ ضروری ہے بعض دوائیں داخلی استعمال میں بے ضرر اور خارجی استعمال میں مقرح اور زخم پیدا کرنے والی ثابت ہوتی ہیں مثلاً پیاز اور پپیتہ۔

۸۔ ہر مفید سے مفید دوا میں کوئی مضر پہلو بھی ضرور ہوتا ہے کیونکہ تمام دوائیں طبیعت انسانی کے لیے طبعاً متضاد ہیں لہٰذا اس کے مضر اثرات کو بھی معلوم کر لینا چاہیے۔ اگر ایک دوا ایک پہلو کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوتی ہے تو دوسرے پہلو کے لیے انتہائی مضر۔

ویسے تو ہر طالب علم اور ہر معلم کے لیے عام معلومات (جنرل نالج) یعنی ہر فن کے تھوڑے تھوڑے معلومات کی ضرورت ہے لیکن ریسرچ کرنے والے کیلیے تو خصوصیت کے ساتھ اکثر علوم کی ضرورت پڑتی ہے جس کے نہ ہونے کی وجہ سے قدم قدم پر الجھنوں اور غلطیوں کا امکان ہوتا ہے۔

جو علماء ریسرچ اسپیشلسٹ ایک فن ہوتے ہیں وہ چند وجوہ سے غلطیوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

پہلی وجہ یہ ہوتی ہے کہ کائنات عالم کے موجودات کا علم مختلف شعبہائے علم سے تعلق رکھتا ہے مثلاً عناصر، فزکس سے بحیثیت جسم طبعی اور کیمسٹری سے بحیثیت تحلیل و تفریق اور بیالوجی، زوالوجی سے بحیثیت اجزائے ترکیبی تعلق رکھتے ہیں۔ اسی طرح جزء لا یتجزیٰ یعنی ایٹم سے فزکس، کیمسٹری اور میٹا فزکس تینوں شعبوں میں بحث کی جاتی ہے لیکن ہر شعبے میں بحث کے پہلو الگ الگ ہوتے ہیں۔ ایک فن کا ماہر دوسرے فن سے ناواقفیت کی بنا پر اخذ نتائج میں الجھ جاتا ہے۔

دوسری وجہ یہ ہوتی ہے کہ ایک ہی فن میں ایک مسئلے کے متعلق علمائے فن مختلف رائیں رکھتے ہیں کسی زمانے میں ایک ماہر کی رائے برسر اقتدار ہو جاتی ہے اور دوسرے زمانے میں دوسرے ماہر کی تحقیق درجۂ قبولیت حاصل کر لیتی ہے اور سائنس کا یہ دائرہ اختلاف ہمیشہ سے جاری ہے اور جاری رہے گا کبھی پچھلوں کا مذاق اڑایا جاتا ہے اور اگلوں کی رائے میں چار چاند لگائے جاتے ہیں اور کبھی پچھلوں کی رائے صحیح ثابت کی جاتی ہے اور اگلوں کی رائے کا مذاق اڑایا جاتا ہے کبھی فیثا غورث کا مسئلہ کشش زمین، ارسطو کے میل طبعی کے سامنے ہیچ سمجھا جاتا ہے اور کبھی نیوٹن، فیثا غورث کے مسئلہ کشش زمین کو اپنا

کرتے ہوئے ارسطو کے میل طبعی کا مذاق اڑاتا ہو۔

ریسرچ کرنے والوں کے واسطے بھی ضروری ہو کہ وہ دور حاضر کے تمام حق و باطل مذاہب کا جائزہ لیں اور نئے اور پرانے تمام دلائل پر ٹھنڈے دل سے غور کریں تاکہ ذہن یکطرفہ دلائل کی زنجیروں میں گرفتار نہ ہو جائے اور دماغ کو کافی طریقے سے فریقین کے دلائل پر صحیح فیصلہ کرنے کا موقع مل جائے۔

اکثر یہ بھی دیکھا گیا ہو کہ ریسرچ کرنے والے کسی ایک چیز کی تحلیل و تفریق کرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ تحلیل و تفریق کرنے کے بعد کسی جزو میں بھی وہ خاصیت نہیں پائی گئی لہٰذا یہ دوا بے کار ہو اور اس میں وہ مشہور خاصیت موجود نہیں ہو۔ کیمیاوی تحلیل و تفریق کی وجہ سے صحیح واقعات سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ اگر کسی دوا سے ہر مریض کو دست آجاتے ہیں تو چاہے کیمیاوی تحلیل و تفریق سے کوئی الکلائیڈ ایسا نہ بھی نکلے تب بھی اس دوا کے مسہل ہونے سے انکار نہیں کیا جا سکتا بلکہ یہ سمجھا جائے گا کہ یا تو وہ جزو موثر کیمیاوی عمل سے حاصل نہیں ہو سکا اور یا پھر اس خاصیت کا تعلق کسی جزو سے نہیں بلکہ کل سے ہو مثلاً کونین کا جزو موثر اس وقت تک معلوم نہیں ہو سکا لیکن اس کی خاصیت اپنی جگہ اٹل ہو۔

بقراطی طریقہ ریسرچ میں سب سے زیادہ اہمیت کلینیکل ریسرچ کو حاصل تھی۔ اس وقت اکثر ریسرچ کی ناکامیاں کلینیکل ریسرچ کے نقدان کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ سب سے پہلے دواؤں کی خاصیت کو سائنٹفک کلینیکل اصول پر مصدق کر لینا چاہیے اس کے بعد کیمیکل ریسرچ سے جو موثر اجزاء حاصل ہوں ان کے موثر ہونے کی تصدیق کلینیکل ریسرچ کے ذریعے ہونا ضروری ہو۔ اس وقت یہ ریسرچ کامیاب اور مفید ثابت ہو سکتی ہو۔ عام طور پر بعض دواؤں کی عام شہرت پر اعتماد کر کے کیمیکل ریسرچ شروع کر دیا جاتی ہو اور آخر میں جب تمام الکلائیڈ غیر موثر ثابت ہوتے ہیں تو پھر اصل دوا کی خاصیت کی جانب توجہ کرنے سے معلوم ہوتا ہو کہ اصل دوا اس مرض میں مفید ہی نہیں تھی۔

ہندوستان کی بہت سی دواؤں کا یہی حشر ہوا مثلاً تلسی، کرنجوہ، یہ سمجھتے ہوئے کہ یہ دوائیں ملیریا کے لیے مفید ہیں ریسرچ شروع کی گئی جب تمام کیمیاوی اجزا مفید ثابت نہیں ہوئے اور روپیہ اور وقت ضائع ہو چکا تب یہ معلوم ہوا کہ درحقیقت کرنجوہ اور تلسی ملیریا کے لیے مفید ہی نہیں ہیں۔ طب آیورویدک کی بعض کتابوں میں تلسی اور کرنجوہ کا تذکرہ ہو اور ان دواؤں کو سردی سے آنے والے بخار کے لیے مفید بتایا گیا ہو۔ اب سردی سے آنے والے ہر بخار کو ملیریا فرض کر لینا انتہائی غلطی ہو لفظ ملیریا تو دیسی طب کی کسی کتاب میں نہیں مل سکتا۔

اسی طرح بعض مدر دواؤں مثلاً گوکھرو، بنفشہ، ہنسراج، کاسنی اور خیارین کی خاصیت ہماری کتابوں میں مدر یعنی پیشاب آور بتائی گئی ہو۔ ان کے عمل پر ریسرچ کی گئی کہ آیا یہ دوائیں مدر ہیں یا نہیں چنانچہ جو ہوں پر استعمال کرائی گئیں اور یوریا کی مقدار سے فیصلہ کیا گیا کہ یہ دوائیں پیشاب آور نہیں کیونکہ یوریا ان کے استعمال سے زیادہ خارج نہیں ہوا۔ اس ریسرچ میں دو غلطیاں ہیں اول تو صرف چوہوں پر استعمال اور دوسرے یوریا کی مقدار پر فیصلہ۔ یوریا پیشاب کا جامد جزو ہو جس کی مقدار پر فیصلہ نہیں کیا جا سکتا اس لیے کہ ادرار کا مقصد زیادہ سے زیادہ مائیت کو خارج کرنا ہوتا ہو نہ کہ اس میں حل شدہ اجزا و مادہ کا۔ اگر پیشاب یعنی مائیت کا اخراج اس کے استعمال سے کافی ہو تو ان کے مدر ہونے میں کوئی شبہ نہیں۔

اس لیے اگر ہندوستان کے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کو کامیاب بنانا ہو تو اس کے ساتھ کلینیکل ریسرچ کا انتظام ضروری ہو۔

نہایت خلوص اور ادب کے ساتھ ہندوستان کے ریسرچ کرنے والے علماء نیز ایلوپیتھک معالجین کی خدمت میں درخواست ہو کہ وہ جلد سے جلد دیسی دواؤں اور دیسی طریقہ علاج کی جانب اپنی توجہ منعطف کریں اور ہندوستان کو ایسا مقام نہ سمجھیں کہ یہاں کسی مرض کی کوئی دوا پیدا ہی نہیں ہوتی بلکہ تعصب کی عینک اتار کر اپنے دیس کی محبت میں، اپنے علم کی روشنی میں دواؤں اور بیماریوں کو تلاش کریں اگر کوئی دوا بھی ہاتھ آگئی تو اس دنیا میں اپنے دیس کو اونچا کرنے میں ہماری بہت بڑی خدمت ہو جائے گی اور ہر مرض کے لیے غیر ممالک کے آگے ہاتھ پھیلانے میں بڑی حد تک کمی پیدا ہو جائے گی اور اگر خدانخواستہ اپنے دیس کا غیر ممالک سے ناطہ ٹوٹ گیا تو ہم ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر نہ بیٹھیں گے بلکہ اپنے دیس کے بیماروں کی جانیں اپنے دیس کی دواؤں سے بچا سکیں گے۔ یہ کام بہت مشکل ہو لیکن ناممکن نہیں۔ اس میں شک نہیں کہ صبر و تحمل کی سخت ضرورت ہو جس کے ساتھ اگر گلن میں ذوب کے تحقیقات کی راہوں پر منزلوں پر منزلیں طے کرتے چلے گئے تو ایک وقت ایسا آجانا کچھ بعید نہیں کہ ہمارے ہاتھوں سے کوئی بہت شاندار تحقیق کا پرچم لہرائے اور ممالک غیر ہم کو عزت کی نگاہ سے دیکھیں سیکڑوں برس کی کاوشوں کا نتیجہ ہو کہ آج یورپ اس طرح ارتقائی منازل پر پہنچ چکا ہو لیکن ان میں صبر تھا، کاوش تھی، آرزو تھی اور ہمت تھی۔ اگر ہم بھی اسی طرح کوشش کرتے رہے تو ہمارے خواب شرمندۂ تعبیر ضرور ہوں گے اور ہم ہی میں سے کوئی افق طب پر تارے کی طرح چمکے گا۔

ہزاروں سال نرگس اپنی بے نوری پہ روتی ہو
بڑی مشکل سے ہوتا ہے چمن میں دیدہ ور پیدا

لیلیٰ کی انگلیاں

مرزا محمد سلیم بیگ بی۔ ایس سی (اگری کلچر) کانپور

یہ وہ ککڑیوں والا قصہ نہیں ہے، جو لیلیٰ کی انگلیوں اور مجنوں کی پسلیوں کے نام سے کان پور لکھنو اور یوپی کے دیگر شہروں میں فروخت کی جاتی ہیں۔ یہ وہ سبزی ہے جس سے ہم سب اچھی طرح واقف ہیں۔ اسے ہندی میں بھنڈی یا اوکرا کہتے ہیں اور انگریزی زبان میں اسے لیڈیز فنگرس کہتے ہیں، کیوں کہ یہ عورتوں کی مخروطی انگلیوں سے مشابہ ہوتی ہے۔ حال ہی میں فن زراعت کے ماہرین نے اس انگریزی نام کی مدد لے کر اس کا نام لیلیٰ کی انگلیاں رائج کرنا چاہا۔ یہ نام رکھنے کی ضرورت خاص طور سے یوں محسوس ہوئی کہ زیادہ تر لوگ اس سبزی کی طرف کم مائل ہوتے ہیں لیکن عام مشاہدے سے معلوم ہوا کہ جن علاقوں میں یہ نام مشہور ہو گیا وہاں اس کی مانگ بڑھ گئی اور یہ بات اس چیز کی غمازی کرتی ہے کہ اہلِ ہند کس قدر عاشق مزاج ہوتے ہیں!



یورپ میں جو بھنڈی ہوتی ہے، اس پر ریشمی رُواں ہوتا ہے اور وہ کافی نرم و نازک ہوتی ہے۔ برخلاف اس کے برصغیر میں پیدا ہونے والی اقسام اس قدر رووڑ مستم کی ہوتی ہیں کہ ان کے اوپر کے روئیں کو کانٹے کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔

اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہم ہر سبزی کو اس قسم کا شاعرانہ نام بخش دیں۔ اس کے لیے کافی محنت اور صبر و استقلال کی ضرورت ہے۔ یہ نام رکھنے سے قبل ماہرین نے کئی سال کے تجربوں کے بعد ایسی اقسام پیدا کیں، جو واقعی اس نام کی شایان شان ہیں۔ اور انھوں نے نہ صرف ان انگلیوں میں ریشمی رُواں پیدا کیا، بلکہ حنا بندی کا بھی فرض ادا کیا۔ جدید ترین قسم "ریڈ ونڈر" ہے جو پیسٹن جی پو جا ز کمپنی پونا کی اَن تھک محنت کا نتیجہ ہے۔ اور جس نے تجارت کے زراعتی حلقوں میں دھوم مچا دی ہے۔

بھنڈیاں سرخ رنگ کی نازک و ملائم لگتی ہیں۔ لمبائی اوسط ہوتی ہے۔ رُواں برائے نام رہتا ہے۔ پتوں کی رگیں گلابی ہوتی ہیں جو پودے کو اور خوب صورت بنا دیتی ہیں۔ انھیں صحن میں پھولوں کے تختوں کی جگہ بھی لگایا جاتا ہے اور اس کے پودے وہی خوبصورتی پیدا کر دیتے ہیں، جو پھول کر سکتے ہیں۔ اس کے موجد کا کہنا ہے کہ اگر گملوں میں لگا کر پھل آنے کے دوران میں گھر کے درانڈے میں رکھا جائے تو درانڈے کی خوب صورتی میں اضافہ ہونے کے ساتھ ساتھ نئے مہمانوں کے لیے ایک دل چسپی کا موضوع بن جائے گا اور ان کے لیے یہ یقین کرنا مشکل ہو جائے گا کہ یہ بھنڈی ہی ہے یا کچھ اور۔

کہا جاتا ہے کہ بھنڈی کا اصلی وطن افریقہ ہے۔ اس کی کاشت اُس وقت سے کی جاتی ہے جب کولمبس نے امریکہ دریافت بھی نہیں کیا تھا۔ بھنڈی کے لیے گرم آب و ہوا کی ضرورت ہوتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ اسے مارچ اپریل میں بوتے ہیں پودے کی اونچائی ۲ سے ۳ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کی بڑھت سیدھی ہوتی ہے۔ پورے طور سے پک جانے کے بعد پھل کی اوپری کھال خود بہ خود پھٹ پڑتی ہے اور بیج، جو مونگ کے دانہ کے برابر ہوتے ہیں پودے کے اطراف بکھر جاتے ہیں یعنی قدرت خود تخم ریزی کا کام انجام دیتی ہے۔

کاشت کافی آسان ہے۔ اس کا پودہ اور کپاس کا پودہ ایک ہی خاندان " MAWACEAE " سے تعلق رکھتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ جو زمین، آب و ہوا اور رکھا رکھاؤ کپاس کو چاہیے وہی اس کو بھی چاہیے۔ ہمارے یہاں کی خاص فصل کپاس ہے وہاں اس کے ساتھ بڑا ظالمانہ برتاؤ کیا جاتا ہے۔ وہ اس طرح کہ

کپاس بونے سے ۲۰ دن قبل اس کو بو دیا جاتا ہے اور اس طرح یہ جب بار آور ہونے لگتی ہے تو تمام کپاس کے کیڑے کپاس کے پودوں کو چھوڑ کر اسے دیکھ کر اس کی فصل پر ٹوٹ پڑتے ہیں اور کسان مختلف زہریلی دوائیں چھڑک کر ان کیڑوں کا خاتمہ کر دیتے ہیں۔ یہ سلسلہ ہر ہفتہ چلتا رہتا ہے اور اس طرح اسے وہاں "شکاری فصل" کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

زمین بھنڈی کے لیے بھر بھری ہو اور اس میں چونے کے کنکروں کی کافی مقدار ہو، پانی جذب کر لینے کی پوری پوری صلاحیت ہو نیز زمین زیادہ سے زیادہ سورج کی گرمی اپنے پرتوں میں جذب کر لے اور اس لیے کپاس کی کالی زمین (BLACK COTTON SOIL) سب سے زیادہ مناسب تصور کی گئی ہے۔

بڑھت کے دوران میں اگر ۱۵۰ پونڈ امونیم سلفیٹ، ۲۰۰ پونڈ سپر فاسفیٹ اور ۵۰ پونڈ پوٹیشیم سلفیٹ دو خوراکوں میں دے دیا جائے تو فصل کافی اچھی ہوتی ہے۔ بونے سے پہلے زمین کو اچھی طرح جوت لینا ضروری ہے اور اسی وقت ۱۲ گاڑی فی ایکڑ کے حساب سے کھاد ڈالی جائے۔ زمین ہموار کرنے کے بعد اس کے بیج اس طرح بوئے جاتے ہیں کہ قطاروں کا فاصلہ ایک دوسرے سے ۳ فٹ رہے اور ایک پودے کا دوسرے پودے سے فاصلہ ایک فٹ رہے۔ بیج ایک انچ سے ۱۱۲ انچ کی گہرائی تک بویا جائے اور اس طرح ایک ایکڑ کے لیے ۶ سے ۸ پونڈ بیج درکار ہوتے ہیں۔ بیج بونے سے قبل اگر ۲۴ گھنٹے تک انھیں پانی میں بھگو دیا جائے اور پھر بویا جائے، تو پودے جلدی نکل آتے ہیں اور کافی تن درست ہوتے ہیں لیکن یہ بیج فوراً بونا ضروری ہو جاتا ہے، رکھنے سے پھر اُگنے کی اُمید نہیں کی جا سکتی۔

بھنڈی مارچ، اپریل کے علاوہ مئی، جون میں بھی بوئی جاتی ہے مگر یہ اس قدر عمدہ نہیں ہوتی۔ عام طور سے یہ بات دیکھی گئی ہے کہ کھارے پانی سے سینچائی کرنا کیڑوں کو دعوت دینے کا پیش خیمہ ہے۔ اس وجہ سے پانی اگر کنویں کا میٹھا ہو تو ٹھیک ہے ورنہ پھر بارش میں لگا دیجیے۔

فصل کا انحصار زمین کی زرخیزی، آب و ہوا، کھادوں کے صحیح استعمال، زمین کی تیاری، کھیت کی صفائی، موزوں فاصلہ، اچھی نسل اور بیماری و کیڑوں سے نجات پر موقوف ہے اگر اچھی دیکھ بھال رکھی گئی تو ایک پودے سے ۴۰ بھنڈیاں ایک ایکڑ سے ۶۰۰۰ سے ۸۰۰۰ پونڈ تک فصل لے لینا کوئی بڑی بات نہیں اور اگر ایک ایکڑ میں ۶۰۰۰ پونڈ فصل ہوئی جو ۴ پونڈ فی روپیہ فروخت ہوئی تو ۱۵۰۰ روپے کی ہو جاتی ہے، ۲۵۰۰ روپے مختلف اخراجات کے لیے لیجیے تو ۵۰۰ روپے فی ایکڑ فائدہ ہوتا ہے۔

اس پر دو بیماریاں عام ہیں، پہلی بیماری میں پتوں پر بدنما داغ پڑ جاتے ہیں اور دوسری میں پتے مرجھا جاتے ہیں۔ اس سے نجات پانے کے لیے بورڈیکس مکسچر (BORDEAUX MIXTURE) کا اسپرے تجویز کیا گیا ہے۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ۵ پونڈ نیلا توتیا لیجیے اور ۵ پونڈ چونا۔ ان دونوں کو باریک پیس کر ۵۰ گیلن پانی میں محلول بنا لیجیے۔ محلول بناتے وقت دھات کا برتن استعمال نہ کریں اور اس محلول کو پمپ کی مدد سے پودوں پر چھڑک دیجیے۔ پودوں میں دوبارہ زندگی پیدا ہو جائے گی۔

کیڑے اس پر بھی حملہ آور ہوتے ہیں، جو کپاس پر ہوتے ہیں ویسے تو کئی کیڑے ہیں جو اس کے شائق ہیں، لیکن یہ دو عام طور سے زیادہ خطرناک ہیں۔ (۱) EARIAS FABIA (۲) EARIAS INSULANA

یہ بھنڈی کے اندر سوراخ کر لیتے ہیں اور بیج وغیرہ کھا کر کھوکھلا کر دیتے ہیں۔ اس کے بعد یہ پھل ہی میں اپنے اوپر ایک خول چڑھا لیتے ہیں۔ ۴-۵ دن کے بعد اس خول میں سے یہ کیڑے تتلی کی شکل میں نمودار ہوتے ہیں۔ یہ کیڑے دن بھر سست حالت میں پتوں پر بیٹھ کر انڈے دیتے رہتے ہیں اور رات کو روشنی کی طرف پرواز کرتے ہیں۔ ان کا پہچاننا کوئی مشکل نہیں۔ دونوں جسامت میں جوئیں کے پتے کی برابر ہوتے ہیں (۱) زردی مائل سفید ہوتا ہے اور (۲) بالکل سفید ہوتا ہے۔ اور اس کے دونوں بازوؤں پر دو گہرے سبز چھلے پڑے ہوتے ہیں۔ ان سے نجات پانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ جن پھلوں پر چھید کر دیے گئے ہیں انھیں اُکھاڑ کر یا تو جلا دینا چاہیے یا زمین میں گاڑ دینا چاہیے اور رات میں کچھ فاصلہ پر ۵-۶ چراغ ۴ فٹ کی اونچائی پر رکھ دیے جائیں چراغوں کے نیچے برتن میں مٹی کا تیل و پانی ملا کر رکھ دیں۔ کیڑے روشنی کی طرف لپکیں گے اور پانی میں گر کر ہلاک ہو جائیں گے۔

موجودہ سائنس کی روشنی میں بھنڈی کو کافی اہمیت دی جا رہی ہے جس کی خاص وجہ یہ ہے کہ علاوہ وٹامن "اے" اور "سی" کے اس میں فولاد فاسفورس اور کیلشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے، جو انسانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے نہ صرف ضروری بلکہ اشد ضروری ہے۔

حال ہی میں اس کے بیج بھون کر کافی کی جگہ استعمال کیے جانے لگے ہیں اور انھیں وجوہات کی بنا پر یہ دوسری سبزیوں سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ اس وجہ سے ہر کسان کو چاہیے کہ وہ زیادہ سے زیادہ بھنڈی کی کاشت کو فروغ دے اور اس طرح زیادہ نفع حاصل کرے۔

سوال و جواب

اُمّ الصّبیان

سوال: اُمّ الصّبیان کی وجہ سے سینکڑوں خاندان تباہ ہو چکے ہیں۔ خود میرے گھر میں چار بہن بھائی اور چھ میرے بچے اس مرض کی وجہ سے موت کے منھ میں جا چکے ہیں۔ براہِ کرم اس مرض سے محفوظ رہنے اور اس کو دور کرنے کے لیے مناسب تدابیر اور دوا بتایئے۔

(ایم۔ ایم رحمٰن، پٹنہ)

جواب: اُمّ الصّبیان بچوں کی مرگی کا نام ہے۔ یہ مرض عموماً چھوٹے بچوں کو ہوتا ہے اور اس کا سبب عموماً دورانِ زچگی کی خرابیاں ہوتی ہیں، جو زچہ خانہ کی عدم صفائی اور دائی کی جہالت کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔ گاہے بچّے کے ہضم کی خرابی، قبض، پیٹ کے کیڑوں، سردی لگنے، دفعتاً ڈر جانے سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے اور گاہے شدید بخار کی وجہ سے اس مرض کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔

بہ ہر حال بچّوں کو اس مرض سے محفوظ رکھنے کے لیے ان اصول حفظِ صحت پر عمل کیا جائے جو دورانِ زچگی اور اس کے بعد ضروری ہیں، مثلاً زچہ خانہ صاف ستھرا اور کشادہ ہو، اس میں کسی طرح کی غلاظت جمع نہ ہو، گیلا سیلا بھی نہ ہو۔ دائی صفائی کی اہمیت سے واقف ہو، اس کا جسم، لباس اور اس کے ہاتھ پاک صاف ہوں، ہاتھوں کے ناخن تراشے ہوئے ہوں قینچی وغیرہ اشیاء جو نال کاٹنے اور اس کے باندھنے میں کام آتی ہیں معیاری ہوں۔ بچے کے ہضم اور قبض کا خاص طور پر خیال رکھا جائے۔ ہضم کو اچھا رکھنے کے لیے وقت مقررہ پر دودھ پلایا جائے۔ اگر اتفاق سے کسی روز قبض ہو جائے تو ارنڈی کا تیل چھ ماشہ شہد ملا کر چٹا دیا جائے۔ ہضم کی اصلاح اور قبض کے ازالہ سے بچّہ اُمّ الصّبیان ہی سے محفوظ نہیں رہے گا، بلکہ اور بھی متعدد بیماریوں سے بچا رہے گا۔ اور اگر کوئی بچّہ اس میں مبتلا ہو جائے تو ایلوا، جند بیدستر اور کندر ہر ایک تین ماشہ کو باریک پیس کر قدرے پانی کی مدد سے دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام ماں کے دودھ میں حل کر کے دیں۔

دُودُ المطر

سوال: ایک نسخہ کا ایک جزو "دُودُ المطر" لکھا ہوا دیکھا۔ یہ کیا چیز ہے؟ براہ کرم بذریعہ ہمدردِ صحت جواب دینے کی تکلیف کیجیے۔

(حافظ حکیم غلام محمد اسمٰعیل خریدار ۴۲)

جواب: دود المطر کو کرم مخمل اور بیر بہوٹی اور عروسک بھی کہتے ہیں۔ یہ سرخ رنگ کا چھوٹا سا خوش نما کیڑا ہے، جو اساڑھ کے مہینے میں بارش کے بعد زمین پر رینگتا ہوا نظر آتا ہے۔ اگر اس کو ہاتھ لگا دیا جائے تو اپنے کو سکیڑ کر مُردہ سا ہو جاتا ہے۔ ہاتھ ہٹانے کے چند لمحات کے بعد پھر حرکت میں آجاتا ہے۔ اس کو عموماً طلاؤں کے نسخہ میں شامل کیا جاتا۔

شیر کی مونچھ کا بال۔

سوال: شیر کی مونچھ کے بال کس کام آتے ہیں؟ ازراہِ کرم بہ ذریعہ ہمدردِ صحت مطلع کیجیے۔

(رفیع احمد)

جواب: شیر کی مونچھ کے بال کسی دوائی فائدے کے لیے استعمال نہیں کیے جاتے ہیں، البتہ ان کو سمیات میں شمار کیا جاتا ہے۔ بعض لوگ کسی انتقامی جذبہ کے تحت اپنے دشمن کو شیر کی مونچھ کے بال کھلا دیتے ہیں۔ اس سے پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے، جس کا انجام ہلاکت ہوتا ہے۔ یہ بال کانچ کے ریزوں اور ہیرے کے مانند معدے اور آنتوں میں چبھ کر درد پیدا کرتے ہیں۔ ان کے چبھنے اور خراش پیدا کرنے سے خون بھی جاری ہو جاتا ہے اور اس کا نتیجہ موت ہوتا ہے۔

عرق النسا

سوال: عرق النسا کس بیماری کا نام ہے؟ کیا اس کے اور نام بھی ہیں، یہ کس وجہ سے ہوتی ہے؟ آپ کے یہاں اس کو دور کرنے کی کون سی دوا ہے؟

(سید منوّر علی)



آنریبل ڈی پی. کرمارکر وزیر صحت (ہند)

۱۴۔ نومبر ۱۹۸۰ء کو پنڈت جواہرلال نہرو کے یوم پیدائش پر ہندوستان میں یوم اطفال منایا گیا حکومت ہند کی کنٹری بیوٹری ہیلتھ سروسز اسکیم کے تحت مختلف علاقوں میں بچوں کے صحتی مقابلے ہوئے۔ قرول باغ اور منٹو روڈ (نئی دہلی) کی فیملی پلاننگ ایجنسی۔ سی۔ ایچ۔ ایس۔ ڈسپنسریوں کے منتظمین نے اپنے بے بی شو اور نمائش میں ہمدرد کے مختلف چارٹس بھی پیش کیے۔ منٹو روڈ ڈسپنسری کے بے بی شو میں آنریبل ڈی۔ پی۔ کرمارکر وزیر صحت حکومت ہند بھی تشریف لائے۔ اس دفتر پر آں موصوف نے ہمدرد کے تیار کردہ چارٹس کو بڑی دلچسپی سے ملاحظہ فرمایا۔



پچاس سال کے بعد

رودبرٹ سرودس

پچاس سال کی عمر تک پہنچ جانے کے بعد "کیا کرنا چاہیے" کی بہ نسبت "کیا نہ کرنا چاہیے" زیادہ اہمیت اختیار کر لیتا ہے۔

دماغ کو یہ سوچ کر خوش رکھیے کہ آپ بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں اور آپ کی یہ خوشی آپ کے لیے بہتری ہی کا باعث ہوگی۔ کسی چیز کے متعلق آپ یہ سوچ لیجیے کہ آپ کے لیے مفید ہے تو مفید ہی ثابت ہوگی، اگر یہ سوچ لیں کہ مُضر ہوگی تو مُضر ہی ہو سکتی ہے۔

"آج" کی اہمیت محسوس کیجیے۔ آج کا دن اچھی طرح گزاریں گے تو "کل" خوش و خرم نمودار ہوگی۔ خوشی اور سکون کا احساس پیدا کیجیے تو اس کا امکان ہے کہ آپ کا ذہن ممنون ہو اور جواب میں خود خوشی ظاہر کرے۔ اگر آپ خوشی ظاہر کرنے کی کوشش کریں تو یہ آپ کو جوان بنائے رکھنے میں مدد دے گی۔

پچاس سال کی عمر تک پہنچ جانے پر اگر آپ کا نصیب آپ کے قابو کا نہیں ہے تو غذا پر تو قابو رکھیے۔ پھر آپ دیکھیں گے کہ آپ کی غذا سے آپ کا نصیب اتنا وابستہ ہے کہ خیال میں بھی نہیں آ سکتا۔

بھوک نہ ہو تو کھانا ذرا نہ کھایے۔ بھوک اور خواہش میں تمیز کرنا سیکھیے۔ جو شخص آج اپنے پیٹ کو دیوتا سمجھ رہا ہے وہ اُسے کل کے لیے دیوتا بنا رہا ہے۔ غذا چبا کر عمر دراز کیجیے۔ آپ جو لقمہ بغیر چبائے نگل جاتے ہیں وہ آپ کے تابوت کی کیل بن رہا ہے آنت کی گھات میں جراثیم کو نہ لگا ہے۔

پچاس سال کے بعد آپ کے کپڑے آپ کو گرم نہیں رکھتے بلکہ آپ کپڑوں کو گرم رکھتے ہیں۔ اس لیے آپ ہوا پہنیے یعنی سردیوں میں ڈھیلے ڈھالے کپڑے اور گرمی میں ہلکے پھلکے یا بالکل نہیں، گرم پانی کی بوتل سے کام لیجیے۔ بستر کو گرم نہ کیجیے بلکہ اُسے آپ کو گرم کرنے دیجیے۔

اس باسی ہوا پر ہی اکتفا نہ کیجیے، جو آپ کی ناک کے نیچے ہو۔ جب آپ گندے کپڑے نہیں پہنتے، یا خراب غذائیں نہیں کھاتے، پھر گندی ہوا میں، سانس کیوں لیں، خوب ہنسیے اور تندرست رہیے۔

پچاس سال کے بعد خون میں دوران پیدا کیجیے جسم سے کسرت کرایے۔ یاد رکھیے، اس عمر کا آرام جسم کو زنگ خوردہ بنا دیتا ہے۔ تندرست رہنے کے لیے جسم پر جبر نہ کیجیے۔ زور کرنے اور زور ڈالنے میں بہت معمولی فرق ہے۔ ایسے لوگوں سے تعلقات پیدا کیجیے، جو آپ کو خوش رکھیں۔ ایسے لوگوں کے چکر میں نہ پڑیے جو نہ خوش رکھ سکیں نہ دلچسپ ہوں، اور نہ مفید۔ عمر کو لمبا کرنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اسے مختصر ہونے سے بچایا جائے۔ فضول خرچی سے بچیے۔ خرچ کرنے کا موقعہ کبھی ہاتھ سے نہیں جاتا۔

پچاس سال کے بعد آپ اگر شہید ہونا نہیں چاہتے تو ولی بننے کی کوشش نہ کیجیے۔ نفس کش دنیا میں اتنا نہیں رہتے، جتنا خودی کا مطالعہ کرنے والے رہتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ آپ کی سب سے بڑی فتح یہ ہے کہ آپ کا دماغ ترقی کرے اور اُس میں اچھے خیالات پیدا ہوتے رہیں۔

معلوم ہونا چاہیے کہ ڈھلوان پہاڑی پر بہترین بریک ہلکی رفتار ہے۔ اس لیے زندگی کے اُتار پر سب سے اچھا بریک میانہ روی ہے۔ گاڑی کے چار پہیوں کی طرح منزلِ مقصود تک لے جانے کے لیے آپ کے بھی چار پہیے ہیں۔ تازہ ہوا، لذیذ غذا، کسرت اور میٹھی نیند۔

یہ سکون کا نہیں، موت کا دھواں ہے

ذیل میں ہم سگریٹ نوشی کے بارے میں مختلف مفکرین، معالجین اور دوسرے ماہرین فن کے خیالات اپنے قارئین کی معلومات اور دلچسپی کے لیے درج کر رہے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ ان میں کوئی مفید بات ہو اور سگریٹ پینے والے حضرات اس پر عمل کرکے یا اس سے کوئی عبرت حاصل ہونے پر اپنی زندگی کا دھواں اڑانے کی عادت سے باز آجائیں۔ (ادارہ)

ایک مرتبہ مشہور امریکی صحافی بیل روز نے اپنے اخبار میں لکھا کہ "مجھے بعض اوقات حیرت ہوتی ہے کہ سگریٹ کی کمپنیاں اشتہارات پر سالانہ ۵ کروڑ ڈالر کیوں خرچ کرتی ہیں۔ انھیں ریڈیو پر اشتہار دینے یا سگریٹ فروخت کرنے کے لیے خوب صورت لڑکیاں مقرر کرنے کی اب چنداں ضرورت نہیں، کیوں کہ ان سگریٹوں نے تو اب میرے پھیپھڑوں، حلق اور نتھنوں میں اپنا راستہ بنا لیا ہے۔

امریکہ کا "سن شائن میگزین" لکھتا ہے کہ "کیا یہ اخراجات زندگی ہیں، جن سے امریکہ پریشان ہے یا یہ پریشانی اس قیمت کے باعث ہے جو اعلیٰ زندگی گزارنے کے لیے ادا کرنی پڑتی ہے۔ ہم تمباکو اور تمباکو سے تیار کی جانے والی دوسری اشیاء پر سالانہ ۵ ارب ڈالر خرچ کرتے ہیں۔ یہ پوچھنے کے بجائے کہ اس سے نقصان کیا ہے، سوال یہ کیا جانا چاہیے کہ اس کے فائدے کیا ہیں؟" پھر آگے رسالہ مذکور لکھتا ہے کہ "اوسط درجہ کا ایک امریکن سگریٹ نوش سالانہ ۹۲ ڈالر تمباکو پر خرچ کر رہا ہے، اور اوسط درجہ کا ہی ایک امریکن سگریٹ نوش مذہبی مقاصد کے لیے سال میں صرف ۲ ڈالر نکالتا ہے۔

شکاگو (امریکہ) کے ڈاکٹر مارس فریڈل کا کہنا ہے کہ "عورتیں مردوں کی بہ نسبت نکوٹین اور تمباکو کی دوسری مصنوعات کا زیادہ اثر لیتی ہیں۔" سرطان اور دوسری متعلقہ بیماریوں کے ماہر کارنلیس پی۔ اموڈز کہتے ہیں کہ "قطع نظر اس سے کہ ایک شخص اپنی سگریٹ نوشی کے بارے میں مختلف عذر پیش کرتا ہے۔ شاید ہی ایسا کوئی سگریٹ نوش ہو، جو سگریٹ چھوڑنے کی تمنا نہ کرتا ہو اور جو یہ نہ سوچتا ہو کہ کوئی نقصان پہنچنے سے پہلے یہ عادت ترک کردی جائے۔ کوئی فخر کے ساتھ یہ تسلیم کرنے کے لیے تیار نہیں کہ وہ اپنی کسی عادت کا غلام ہے۔ تمباکو نوشی اور پھیپھڑے کے سرطان کا تعلق طبی روشنی میں دریافت ہو چکا ہے۔"

ڈاکٹر مارس فریڈل ہی ایک جگہ اور کہتے ہیں کہ "صرف ایک سگریٹ پینے سے ۸۰ فی صدی اشخاص کے دورانِ خون میں تغیر پیدا ہو سکتا ہے۔" نیویارک کے ماہرِ معاشیات ولیم جے۔ بکنٹر رسالہ "نیویارک" میں لکھتے ہیں کہ "سگریٹ پینے والے آدھی سگریٹ پھینک دیتے ہیں اور اس طرح سال میں ۲۰ کروڑ ڈالر کی سگریٹوں کا نقصان ہوتا ہے۔" ڈاکٹر جان ہاپکنس رسالہ "ریڈرس ڈائجسٹ" میں لکھتے ہیں کہ "زیادہ سگریٹ پینے والا سگریٹ کے ساتھ اپنی زندگی کے ۶ء۲۲ منٹ ضائع کرتا ہے۔ دن میں ایک پیکٹ پینے والا ہر پیکٹ کے ساتھ گویا اپنی زندگی کے ۵ء۱۱ گھنٹے کھو بیٹھتا ہے۔"

رسالہ "ٹائمز" اپنی ۱۸۔ فروری ۶۲ء کی اشاعت میں لکھتا ہے کہ "روزانہ ایک پیکٹ سگریٹ پینے سے آپ ایک ہفتہ میں چار سو ملی گرام نکوٹین اپنے جسمانی نظام میں داخل کرتے ہیں، جب کہ اسی مقدار کا صرف ایک انجکشن گولی کے مانند آپ کی ہلاکت کا باعث بن سکتا ہے۔" رسالہ مذکور مزید لکھتا ہے کہ "شہنشاہ جارج ششم کی موت جن بیماریوں سے واقع ہوئی، اُن میں اُن کے پھیپھڑے کا سرطان بھی شامل تھا۔ اُن کا آپریشن کرنے سے پتہ چلا تھا کہ پھیپھڑے کا سرطان تیزی سے بڑھ رہا تھا۔" ڈاکٹر جارج ڈبلیو کرین ایک جگہ لکھتے ہیں کہ "آپ کی تمباکو نوشی سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ آنکھ بند کرکے دوسروں کی تقلید کرتے ہیں، جس میں آپ کے اپنے دماغ کو کوئی دخل نہیں ہوتا، جیسے آپ ایک سماجی بھیڑ ہو گئے ہوں،

جو منطق کے بجائے ہیجانی تحریک سے کام لیتی ہے۔" امریکا کا ایک اخبار لکھتا ہے کہ "تمباکو کے بڑے بیوپاریوں کو چاہیے کہ وہ باربار امریکن عوام کو اس حقیقت کا احساس دلائیں کہ صدر آئزن ہاور سگرٹ نہیں پیتے۔" امریکا کی ایک عدالت نے ایک مرتبہ یہ فیصلہ دیا تھا کہ "ہمارے خیال میں سگرٹ تجارت کی کوئی جائز اشیاء نہیں ہیں، کیوں کہ وہ صحت کے لیے انتہائی مضر ہوتی ہیں۔ اُن کا استعمال ہمیشہ نقصان دہ ہوتا ہے، کبھی مفید نہیں ان میں سوائے خرابی کے کوئی اچھائی نہیں۔ زندگی کے کسی شعبہ میں اُن کی کوئی قدر نہیں ہو سکتی۔ برعکس اس کے کہ ان کی ہر جگہ مذمت کی جاتی ہے۔ بے شک و شبہ سگرٹ جسمانی صحت اور ذہنی توانائی کو نقصان ہی پہنچاتی رہتی ہے۔

رسالہ "ٹائمز" اپنی ۱۱ رمئی ۱۹۵۶ء کی اشاعت میں لکھتا ہے کہ "منہ، حلق اور پھیپھڑوں کے کینسر کے ۱۹۹۰ کیسوں کا جائزہ لینے کے بعد نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ کے محققین اس نتیجہ پر پہنچے کہ غیر سگرٹ نوشوں کی بہ نسبت سگرٹ نوش چار گنا سرطان میں مُبتلا ہونے کے خطرہ میں رہتے ہیں اور انھیں حنجرہ کا سرطان ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر کلارنس ولیم لیب کا کہنا ہے کہ "کوئی بھی شخص جس کی صحت ٹھیک نہیں ہے، اس کے لیے میری یہ رائے ہے کہ وہ فوراً سگرٹ نوشی ترک کر دے، صرف چار ہفتوں کے لیے اور چار ہفتے کے بعد کی صحت کا پچھلی صحت سے مقابلہ کر کے دیکھو کہ کیا طبیعت میں نئی جولانی پیدا ہوئی ہے، بھوک بڑھی ہے اور تندرست ہونے کا احساس بھی پیدا ہوا ہے کہ نہیں! اور اگر آپ کو ایسی کوئی بہتری نظر آئے تو سمجھ لیجیے کہ سگرٹ چھوڑنے سے پہلے آپ کی زندگی زہر آلود ہو گئی تھی۔"

ڈاکٹر اسٹیورٹ آر۔ رابرٹس لکھتے ہیں کہ "سگرٹ نوشی کرنے والے کا دل اپنی کمزوری کے لیے مشہور ہے اور اسے چند مخصوص علامتوں کی بنا پر تمباکو زدہ قلب کہا جاتا ہے۔"

آں جہانی ڈاکٹر ہارورے، ڈبلیو۔ ویلی نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ "تمباکو موت کے سایہ کا ایک قریبی رشتہ دار ہے۔ اِس کا خاص زہریلا جزو نکوٹین ہوتا ہے، جو بہت تیزی سے کسی کی ہلاکت کا باعث بن سکتی ہے۔" عام طور سے ایک سگرٹ نوش اپنی اِس خطرناک عادت کی جتنی حمایت کرتا ہے اُتنا ہی اُسے یہ بھی یقین ہوتا جاتا ہے کہ اس کی یہ عادت اچھی نہیں۔

مشروبات

گنے کی شکر، گلوکوز، رقیق گلوکوز (گلوکوز، مالٹوز اور ڈیکسٹرین کا مرکب) وغیرہ کے پانی میں تیار کیے ہوئے محلول کو شربت کہتے ہیں شربت بہ وجہ مفرح، مقوی دل و دماغ اور خوش گوار اثرات کے حامل ہونے کے ایک عرصے سے طب میں مروج ہیں اور انھیں روز افزوں مقبولیت حاصل ہوتی جا رہی ہے۔ اس مقبولیت کی وجہ غالباً حیاتین کی دریافت ہے چوں کہ مشروبات میں پھلوں کا رس شامل کیا جاتا ہے اور پھلوں کے رس میں حیاتین موجود ہوتے ہیں۔ دوسرے کاربوہائیڈریٹ (شکر) جسم میں آکسی ڈائز ہو کر حرارت پیدا کرتی ہے اور جسم کو ضروری توانائی فراہم کر کے کام کرنے کی صلاحیت بخشتی ہے۔

عام طور پر مشروبات کی مندرجہ ذیل قسمیں ہیں۔

(۱) اسکوئیش۔ ان میں قوام کے علاوہ پھلوں کا رس مع ان کے بیٹے اور خلیات شامل کیا جاتا ہے اور کاربن ڈائی آکسائڈ گیس بھر دی جاتی ہے اس گیس کی وجہ سے اسکوئیش خراب نہیں ہوتے اس کے علاوہ کاربن ڈائی آکسائڈ کو زندگی بخش کہا گیا ہے کیوں کہ اس گیس کی خصوصیات یہ ہیں کہ یہ نظام جسم انسانی میں تحریک پیدا کرتی ہے جسم کے خلیات میں آکسیجن کی جگہ پہنچ کر بیماری کے ان جراثیم کو فنا کر دیتی ہے جو آکسیجن کی موجودگی میں ہی پرورش پاتے ہیں۔

(۲) صاف و شفاف، خوش بودار اور رنگین شربت، ان میں قوام کا جز زیادہ ہوتا ہے فلٹر کیا ہوا پھلوں کا رس شامل کیا جاتا ہے۔ اگر شربت کو بطور دوا بھی استعمال کرنا ہے تو مخصوص دواؤں کے ست اور خلاصے بھی شامل کیے جاتے ہیں۔

(۳) مفرحات، ان میں بھی پھلوں کا رس شامل کیا جاتا ہے۔ مگر قوام کا جز کم ہوتا ہے" شربت کی تیاری کا طریقہ"۔ شربت تیار کرنا بظاہر بہت آسان ہے مگر صحیح معنوں میں شربت تیار کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقوں کو بروئے کار لانا ضروری ہے۔

(۱) شربت کے اجزا معیاری ہوں اور ان کے مقررہ اوزان کو صحیح مقدار میں شامل کیا جائے

(۲) شربت کی تیاری کے طریقہ اور ڈھنگ پر خاص توجہ دی جائے

(۳) صفائی رکھنا اور احتیاطی تدابیر سے کام لینا اشد ضروری ہے کیونکہ ان باتوں پر توجہ نہ دینے کی صورت میں تیار شدہ شربت ضائع ہو سکتا ہے شربت کی تیاری کے کمرہ کی ہوا کا جائزہ لینا بھی ضروری ہے تاکہ ہوا میں شامل ہوئی کثافتوں اور جراثیم کا پتہ لگایا جا سکے۔ یہ تدابیر اختیار کرنا اس لیے اور بھی ضروری ہے کیوں کہ شربت میں پھلوں کا رس ملانے کی وجہ سے شربت کو جراثیم اور خوردبینی کیڑوں سے نقصان پہنچنے کا احتمال اور بھی بڑھ گیا ہے ملان ہی اسباب کی بنا پر دیکھا گیا ہے کہ شربتوں میں عمل تخمیر پیدا ہو جاتا ہے اور پھپھوندی لگ جاتی ہے

(۴) شربت کی تیاری کے دوران اور پیکنگ کے وقت استعمال ہونے والے برتن اور بوتلیں جراثیم سے پاک ہونا ضروری ہیں ورنہ کائناتی خمیر کی وجہ سے عمل تخمیر پیدا ہو جائے گا اور تیار شدہ شربت خراب ہو جائے گا۔

شربت بنانے کے دو طریقے ہیں: (۱) ٹھنڈا طریقہ۔ (۲) گرم طریقہ۔

(۱) ٹھنڈے طریقے سے شربت تیار کرنے میں حرارت پہنچانے کی ضرورت پیش نہیں آتی اور نہ قیمتی ساز و سامان از قسم آلات ظروف کی ضرورت پڑتی ہے۔ اعلیٰ قسم کی شکر کو پانی میں حل کر لیا جاتا ہے چوں کہ یہ کام معمولی حالات میں کیا جاتا ہے اس لیے شکر اور پانی میں شامل شدہ کائناتی خمیر اور بیکٹیریا سب شربت میں داخل ہو جاتے ہیں، جو کہ شربت کی خرابی کا باعث ہوتے ہیں۔ اس طریقہ پر تیار شدہ شربت زیادہ گاڑھا نہیں ہوتا۔ شکر کی مقررہ مقدار کو پانی میں حل کرنے کے لیے کافی وقت صرف ہوتا ہے۔ ایسے شربت میں کیمیاوی محافظ استعمال کرنا ضروری ہے اور اسے زیادہ عرصے تک رکھا نہیں جا سکتا۔

(۲) گرم طریقہ: اس طریقہ میں شکر کو پانی میں ملا کر گرم کیا جاتا ہے شربت کو اس کی تیاری کے فوراً بعد ٹھنڈا کرنا ضروری ہے کیوں کہ گرم شربت جراثیم کی روئیدگی کے لیے بہترین زمین ثابت ہوتا ہے۔ اس طریقے میں خوبی یہ ہے کہ شکر، پانی اور ظروف میں جو جراثیم موجود ہوتے ہیں وہ حرارت کی وجہ سے فنا ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ سٹرک یا ٹارٹارک ترشہ کی ترشی جراثیم کے لیے بہت مہلک اثرات رکھتی ہے۔ شربت ٹھنڈا کرنے کے دوران ہوا کی موجودگی بہت نقصان دہ ہے۔ کیوں کہ اس کی وجہ سے بہت زیادہ جھاگ پیدا ہو جاتے ہیں مزہ میں فرق آ جاتا ہے۔ خوش بوئیں اور فراری روغنیات آکسی ڈائز ہو جاتے ہیں۔

فلٹریشن: شربت کی تیاری کے بعد اس کا چھاننا ضروری ہے تاکہ غیر ضروری اشیا اور بغیر حل شدہ شکر کی قلمیں شربت میں نہ رہ جائیں۔ اس کام کے لیے فلٹر پریس، میگنیشیا کیسلگر، ایسی بسٹاس، چینی مٹی اور فلٹر کاغذ یا فلٹر تھیلیوں کے ہمراہ استعمال کیے جاتے ہیں۔

محافظ کا استعمال: جن شربتوں میں ۶۰ فی صدی سے زیادہ شکر ہوتی ہے صفائی اور احتیاطی اصولوں پر کاربند ہو کر تیار کیے جاتے ہیں ان میں محافظ استعمال کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی مگر ڈائیلوٹ شربتوں میں کیمیاوی محافظ کا استعمال ضروری ہے۔ پیکنگ: شربت اسٹور کی جانے والی ٹنکیاں، پائپ، فلنگ مشین، بوتلیں اور کارک وغیرہ صاف اور جراثیم سے پاک ہونا ضروری ہے۔

مُصافحہ کی خوبیاں اور بُرائیاں

مُصافحہ دوستانہ خیر مقدم کے اظہار کا ایک ذریعہ ہی اور اس سے قریب قریب ساری دنیا واقف ہی۔ لیکن اکثر یہ اچھی خاصی مصیبت کا سبب بن جاتا ہی اونچے درجہ کے لوگ جب کسی اہم جلسے یا صحبت میں جاتے ہیں تو انھیں سینکڑوں آدمیوں سے مصافحہ کرنا پڑتا ہی۔ اور بعض بڑے جوش و خروش اور پوری قوت کے ساتھ کچھ اس طرح مصافحہ کرتے ہیں کہ انگلیاں، کلائی اور بازو سب کو جھنجوڑ ڈالتے ہیں اور اچھّی خاصی تکلیف پہنچا دیتے ہیں۔

فرانسس ویب لکھتے ہیں کہ ڈیوک آف ونڈسر جب پرنس آف ویلز تھے اور انھوں نے ساری برطانوی سلطنت کا دورہ کیا تھا، تو انھیں اکثر اپنے داہنے شانے پر پٹیّاں بندھوانی پڑتی تھیں اور کبھی کبھی تو گل پٹیّ ڈال کر اس میں اپنا ہاتھ لٹکائے رہتے تھے، یہ سب نتیجہ تھا جوشیلے مصافحوں کا۔ ایک دفعہ پانچ سو آدمیوں سے مصافحہ کرنے کے بعد لنکا کے ہائی کمشنر کی بیوی کی کلائی اتر گئی تھی، مسز کلیرا بوتھ لوس جو اٹلی میں امریکا کی سفیر تھیں ایک دفعہ ایک گارڈن پارٹی میں گئیں، وہاں انھیں دو ہزار آدمیوں سے مصافحہ کرنا پڑا نتیجہ یہ ہوا کہ اُن کے ہاتھ پر بہت ورم ہوگیا اور اس میں سخت درد پیدا ہوگیا اور ہفتوں اُن کے ہاتھ پر پٹی بندھی رہی۔

سابق امریکن پریسیڈنٹ ہیری ٹرومین کو، جب وہ پریسیڈنٹ تھے، ہر ہفتہ ہزاروں آدمیوں سے مصافحہ کرنا پڑتا تھا، اور اس کے نتیجہ میں اُن کا داہنا ہاتھ سُوج گیا تھا۔ لیکن جب بار بار یہی صورت پیش آئی تو انھوں نے مصافحہ کرنے کی کوئی ایسی ترکیب نکال لی جس سے اُن کا ہاتھ محفوظ رہتا تھا۔

بعض مصافحے ایسے بھی تھے، جن کی وجہ سے مصافحہ کرنے والوں میں مقدمہ بازی تک کی نوبت آگئی۔ نیوجرسی میں ایک امریکن کی ملاقات اپنے ایک دوست سے ہوئی، جسے اس نے مدت سے نہیں دیکھا تھا۔ دونوں نے مصافحہ کیا، مگر اس دوست کے ہاتھ کی گرفت کچھ ایسی سخت تھی اور اس نے کچھ اس طرح اس کے ہاتھ کو جھٹکا دیا کہ اس کی ایک انگلی ٹوٹ گئی۔ کچھ عرصہ بعد اس امریکن نے اُس آہنی گرفت والے دوست پر چھ ہزار ڈالر کا دعویٰ دایر کر دیا۔ اسی طرح ایک الکٹریکل کمپنی کے ملازم کو ایک مصافحہ ایک ہزار چھ سو پونڈ میں پڑا۔ اس نے شکاگو کے ایک ہوٹل کی استقبال کرنے والی لڑکی سے مصافحہ کیا تھا اور اس کی انگلی توڑ دی تھی۔

بعض لوگوں کا خیال ہی کہ مصافحہ کی رسم کو ترک کر دینا چاہیے اور بعض ملکوں نے اپنے یہاں مصافحہ پہ پابندیاں عاید کر دی ہیں، مثلاً تھائی میں اس رسم کو ختم کرنے کے لیے ایک سوسائٹی قایم کی ہی۔ ان لوگوں کا خیال ہی کہ مصافحوں سے طرح طرح کی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ خاص طور پہ جلدی بیماریاں۔ مصافحہ سے خوراک میں زہر شامل ہو سکتا ہی اور زکام بھی پھیلا ہو سکتا ہی۔ اسی طرح ایک سوسائٹی یوگوسلادیہ میں قائم ہوئی ہی۔ مگر باوجود ہزار کوششوں کے اس رسم کے ترک ہونے کی کوئی صورت پیدا نہیں ہوتی۔ مصافحہ کا رواج ساری دنیا میں اس قدر عام ہی کہ اس کا چھڑانا آسان نہیں ہی۔ کہتے ہیں کہ اب سے ہزاروں برس پہلے اسرائیلیوں نے اس رسم کو شروع کیا تھا۔ رفتہ رفتہ یہ ساری دنیا میں پھیل گئی۔

ترکی میں مصافحہ بچّوں کے تعلیمی نصاب میں شامل ہی۔ اس سے ظاہر ہی کہ ترکی میں یہ رسم ایک اہم معاشرتی رسم شمار ہوتی ہی۔ اسی لیے اسکولوں میں باقاعدہ اس کی تعلیم دی جاتی ہی تاکہ بچے باوقار طریقے سے مصافحہ کرنا سیکھ لیں اور جب وہ بڑے ہو جائیں تو مناسب طریقے سے لوگوں کا خیر مقدم کر سکیں۔

فرانسیسی قوم ایک بڑی مصافحہ کرنے والی قوم ہی۔ فرانسیسی جب کسی سے ملتے ہیں تو مصافحہ کرتے ہیں اور جب رخصت ہوتے ہیں تو پھر مصافحہ کرتے ہیں۔

فیلڈ مارشل وائی کاؤنٹ الکزنڈر اپنے سپاہیانہ

اور بہادرانہ کارناموں کے لیے ساری دنیا میں مشہور ہیں۔ جب وہ کنیاڈا کے گورنر جنرل مقرر ہوئے تو انھیں اندازہ ہوا کہ مصافحہ کرنا بڑا تکلیف دہ کام ہے۔ پچیس ہزار میل کا سفر کرنے اور دس ہزار آدمیوں سے مصافحہ کرنے کے بعد انھوں نے اپنے احباب سے کہا کہ مجھے سفر اتنا تکلیف دہ نہیں معلوم ہوا، جتنا مصافحہ کرنا۔

مسز نویلی چیمبرلین، جو انگلستان کے سابق وزیر اعظم کی بیوی تھیں، بڑی مصافحہ کرنے والی خاتون تھیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ وہ ہزاروں آدمیوں سے مصافحہ کرنے سے خوش ہوتی تھیں۔ دسمبر ۱۹۳۵ء کی ایک پارٹی میں ۲۱۶۶ آدمیوں سے مصافحہ کرنے کے بعد بھی وہ باقی ماندہ پانچ ہزار آدمیوں سے مصافحہ کرنے کے لیے بہت خوشی سے تیار تھیں۔ مگر جب یہ اندازہ لگایا گیا کہ اگر ایک منٹ میں تیس آدمیوں سے بھی مصافحہ کیا جا سکا تب بھی بہت وقت صرف ہو جائے گا۔ تو بہ مشکل انھیں اس امر پر راضی کیا گیا کہ وہ اور لوگوں سے مصافحہ نہ کریں۔

اس سلسلہ میں ایک لطیفہ یاد آیا۔ مولانا شوکت علی مرحوم ایک مرتبہ تحریک خلافت کے لیے چندہ جمع کرنے میرٹھ تشریف لائے تھے۔ جامع مسجد میں اس مقصد کے لیے جب وہ تقریر کر چکے، تو لوگ ان سے مصافحہ کرنے کے لیے ٹوٹ پڑے لیکن انھوں نے اپنی گھبراہٹ سے بر بنا آواز میں لوگوں کو روکا اور کہنے لگے، "دیکھیے حضرات میں ہر مصافحہ کرنے والے سے ایک روپیہ چندہ لوں گا۔ اچھی طرح سمجھ لیجیے، جو مجھ سے مصافحہ کرے گا اس سے ایک روپیہ چندہ لوں گا اور جو مجھ سے بغل گیر ہو گا اس سے دو روپے لوں گا۔" حاضرین میں سے کسی نے پکار کر کہا، "مولانا، اور آگے بڑھیے۔" مولانا نے کہا، "ہاں! ہاں! جو میرا بوسہ لے گا اس سے چار روپے لوں گا۔" مجمع میں سے پھر آواز آئی۔ "مولانا اور آگے بڑھیے لوگ اور زیادہ چندہ دینے کو تیار ہیں۔" مولانا بولے، "بڑے پاجی ہو جی تم!"

انگلستان کی ملکہ معظمہ ایلزبتھ دوم کو اپنے فرائض انجام دینے کے سلسلے میں ہزاروں آدمیوں سے مصافحہ کرنا پڑتا ہے، لیکن حال ہی میں جب وہ آسٹریلیا تشریف لے گئی تھیں تو یہ مناسب سمجھا گیا کہ مصافحوں کو روک دیا جائے، کیونکہ ان دنوں وہاں پولیومائی لائی ٹیز کی بیماری پھیلی ہوئی تھی اور ڈر یہ تھا کہ کہیں اس متعدی بیماری کا ان پہ اثر نہ ہو جائے۔ مگر یہ بات سب مانتے ہیں کہ ملکہ معظمہ کے مصافحہ کرنے کا انداز بہت باوقار ہے۔

گلیڈسٹون کے متعلق ایک بڑا دلچسپ قصہ مشہور ہے۔ ملکہ وکٹوریہ کے زمانے میں وزیر اعظم تھے۔ انھیں خیال آیا کہ الکشن کے سلسلہ میں جس کے لیے جد و جہد کرنے وہ گئے تھے، ہزاروں آدمیوں سے مصافحہ کرنے کی مصیبت آنے والی ہے، جیسا کہ پچھلے الکشن میں ہوا تھا۔ اس سے بچنے کے لیے انھیں ایک ترکیب سوجھی، انھوں نے ایک پولیس کے آدمی کو اپنے پیچھے کھڑا کر لیا اور اس سے کہا تم اپنا دایاں ہاتھ میرے بڑے کوٹ میں۔ نکالو اور میرے بجائے تم مصافحہ کرو۔ اس طرح گلیڈسٹون کا ہاتھ محفوظ رہا اور کوئی اس امر کا اندازہ نہ کر سکا کہ مصافحہ کون کر رہا ہے، ہاں جو لوگ مصافحہ کرنے آئے تھے ان میں سے ایک نے یہ ضرور کہا۔ "بوڑھے آدمی کی گرفت پہلے سے زیادہ مضبوط اور سخت تھی۔"

آپ سو برس تک جی سکتے ہیں

اپنے دل کو مضبوط کیجیے!

اگر آپ سو برس تک جینے کے آرزومند ہیں تو سب سے پہلے اپنے جی کو قوی کیجیے، اس لیے کہ آپ کے جسم کے اعضا میں "دل" سب سے زیادہ قوی اور محکم عضو ہے۔

دل کی بیماریاں، جن کو درحقیقت انسان کا دشمن شمار کر لیا گیا ہے، واقعی ان میں اتنی قدرت نہیں ہے، آپ آسانی سے اس دشمن کو کمزور کر سکتے ہیں اور اسے نیچا دکھا سکتے ہیں، مگر پہلی شرط یہ ہے کہ آپ قوت ارادی کو کام میں لائیں اگر آپ اِس کا اِرادہ کر لیں اور عہد باندھ لیں تو ضرور کامیاب ہو جائیں گے۔

گزشتہ بیس پچیس سال کے عرصہ میں ہماری معلومات امراضِ قلب اور اس کے عوارض کے باب میں بہت وسیع ہو گئی ہیں۔ اب آپ ایک کامل غذائی طریقہ اور طبی امداد و معائنہ کے ذریعہ سو برس تک اپنی جد و جہد اور سرگرمیِ حیات کو جاری رکھ سکتے ہیں آپ کا قلب اِس تمام مدت میں سرگرم نشاط ہوگا اور نظم و ہم آہنگی کے ساتھ ہمیشہ اتنی زندگی اور جولانی کی نشان دہی کرے گا اور آپ کو اطمینان کا سانس لیتا ہوا محسوس ہوگا۔ آپ اپنے دل کی پُرسکون اور منظم دھڑکنوں کو کان دھر کر سُننے اور ایک مخلص دوست کی طرح اس کے لیے بارِ خاطر ہو جایے، بارِ خاطر نہ بنیے۔ اس موقعہ پر اس کی رفاقت اور ہم نوائی سے دریغ نہ کیجیے۔ ہر روز، ہر ماہ اور ہر سال حفظِ صحت کے اصول کو سامنے رکھ کر غذا کھایے آپ کے قلب کے لیے حیاتین بہت ضروری ہے اور بالخصوص وہ حیاتین گروہ 'ب' کا محتاج ہے۔

ہم نے جو نکتہ بیان کیا ہے اس کی صحت پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے اور کلی اصول کے طور پر سب نے اسے تسلیم کر لیا ہے چنانچہ مثال کے طور پر یہاں ہم اُن تجربات میں سے ایک تجربہ کا ذکر کرتے ہیں، جو اس بارے میں انجام دیے گئے ہیں۔ ہم سب اچھی طرح جانتے ہیں کہ ہر وہ شخص، جو روزمرہ کی زندگی میں جسمانی حرکات زیادہ کرتا ہے، اُسے حیاتین "ب" کی سخت ضرورت ہے۔ اس موقع پر ڈاکٹر رسل ویلڈر بانی منو ہسپتال اور ڈاکٹر نارمن ژولیف پروفیسر میڈیکل کالج کورنل یونیورسٹی نے تجربات سے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ حیاتین 'ب' قلب کی بیماریوں کے علاج میں بہت گہرا اثر رکھتی ہے۔ انھوں نے اپنے مریضوں کو، جو زیرِ تجربہ و آزمایش تھے، کافی اور مکمل غذا فراہم کی اور انھیں کھلائی یہ بھی دیکھا گیا کہ ان کی غذا میں حیاتین 'ب' یا حیاتین 'ی' دو یا تین روز روک دی گئی تو اُن اشخاص کا دل آرام لینے کی صورت میں بہت سُست اور کمزور چلتا ہے۔ اور ذرا سی حرکت کرنے پر زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے اور انھیں بے چین بنا دیتا ہے جس قدر اُن اشخاص کی حالت آزمایش کے تحت روز بہ روز بگڑتی جاتی، اُن کے قلب کی دھڑکنیں باری باری سے ہلکی اور شدید سُست اور تیز ہو جاتیں، اور رفتہ رفتہ قلب کی شدید دھڑکنیں اس کی کمزور دھڑکنوں پر غالب آ جاتیں اور آہستہ آہستہ قلب بڑا ہو جاتا تھا جب برقی قلب نگار کے ذریعہ امتحان کیا گیا تو معلوم ہوا کہ قلب غیر طبعی ہے اور ایک طرف ہٹ گیا ہے۔ نقصِ حیاتین کا اثر۔

جس شخص کا بدن حیاتین کی کمی کا شکار ہو جاتے وہ بہت جلد اختلاج قلب کی شکایت کرتا ہے وہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ اُس کا دل سینہ میں زور زور سے اُچھل رہا ہے اور اُسے وحشت زدہ کیے دیتا ہے۔

ڈاکٹر ژولیف نے اس بارے میں اپنے تجربات کے بعد یہ نتیجہ نکالا ہے کہ جو اشخاص حیاتین کی کمی میں مبتلا ہوتے اور زیرِ آزمایش رکھے گئے، وہ چار روز کے بعد اگر جسمانی حرکت کریں تو ان کا دل دھڑکنے لگتا ہے اور پہلی علامت یہ ظاہر ہوتی ہے کہ ان کا دل پھیل گیا ہے اور ایک جانب مائل ہو گیا ہے۔ اگر ضروری کیلشیم جسم کو نہیں پہنچے تو اس وقت بھی یہی حالت رونما ہو جاتی ہے اور شدید اختلاج قلب کا دورہ پڑ جاتا ہے، کیوں کہ کیلشیم قلب کے عضلات کے سکون کے لیے ضروری ہے۔ اس طرح حیاتین 'د' بھی قسم کا کام قلب میں انجام دیتی ہے علاوہ ازیں حیاتین 'ی' دل کی بیماریوں میں ایک اہم کام کرتی ہے آخر میں ڈاکٹر ای۔ وی۔ شوٹ اور اس کے مددگاروں نے کینیڈا میں یہ دریافت کیا کہ قلب کے مختلف امراض میں مثلاً خونی تھکن

(THROMBOSE) سدادہ (OCCLUSION) (کسی رگ میں رکاوٹ یا سدہ کا پیدا ہو جانا) انسداد شریان (CORONAIRE) (قلب کے کسی شریان میں سدہ کا واقع ہونا) اور مفاصلی بخاروں (RHEUMATIC FEVERS) سے پیدا ہونے والے عوارض اور پیچیدگیوں اور اس قسم کی تمام بیماریوں میں حیاتین 'ی' بہت مؤثر و مفید ہے اور بیماروں کی روزانہ غذا میں اس حیاتین کا اضافہ چند ہی دن میں اُن کی کامل صحت کا ضامن ہو جاتا ہے۔

جو لوگ تنگیٔ نفس اور سینہ یا دیگر قلبی امراض میں مبتلا ہیں، جب انھیں کافی مقدار میں حیاتین 'ی' دی جانے اور ان کا بدن اُسے جذب کرے تو بہت جلد وہ تندرست ہو جاتے ہیں جو لوگ ان بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ ڈاکٹر ای۔ وی۔ شوٹ انھیں یہ مشورہ دیتے ہیں کہ علاج کے پہلے مہینے میں نوّے ملی گرام حیاتین 'ی' یا ٹاکوفردل الفا (TOCOPHEROL-AEPHA) ہر غذا کے بعد استعمال کریں اور دوسرے مہینے میں اس مقدار کو گھٹا کر ساٹھ ملی گرام اور تیسرے ماہ اور اس کے بعد کے مہینوں میں تیس ملی گرام تک پہنچا دیں۔

قلب پر حیاتین 'ب' کا عمل

ڈاکٹر گیلارڈ ہوزر کا ایک شاگرد جو علم الحیات کا پروفیسر ہے تریسٹھ سال سے التہاب قلب میں مبتلا تھا۔ شروع میں ہفتہ میں ایک بار بخار اور بحران میں مبتلا ہو جاتا تھا۔ اس کے بعد ہر روز التہابی کیفیت رونما ہو جاتی تھی۔ جب ڈاکٹر شوٹ کے تجربہ و انکشاف کی شہرت پھیلی تو پروفیسر موصوف نے اپنے ہی مقام پر رہ کر حیاتین 'ی' کا استعمال شروع کر دیا اور بہت جلد اُس کے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے۔ دوبارہ بخار اور بحران کا دورہ نہ پڑا، البتہ کبھی زیادہ کام کرنے پر یہ کیفیت طاری ہو جاتی لیکن وہ بھی رفتہ رفتہ حیاتین 'ی' کے استعمال سے بالکل دور ہو گئی۔

ہر چند کہ ہم قلب میں حیاتین 'ب' کی ماہیت اور نوعیت عمل کے بارے میں کافی علم نہیں رکھتے۔ اس کے باوجود ہم جانتے ہیں کہ ہمارے قلب کی عضلی بافتوں میں حیاتین 'ب' کا کافی ذخیرہ فراہم ہو تو آکسیجن کی بہت کم حاجت ہوتی ہے اور آکسیجن کے حصول کے لیے دوڑ دھوپ اور حرکت کی ضرورت نہیں ہوتی اور اس کے نتیجہ میں قلب وحشت و اختلاج سے دوچار نہیں ہوتا

اگر آپ اپنے دل کو زندہ اور جوان دیکھنا چاہتے ہیں تو یاد رکھیے، جیسا کہ ہم نے ابتدا میں کہا ہے آپ اس کے یار شاطر بنیے، بار خاطر نہ بنیے۔ ہر روز نصف پیالی گندم نوخیزہ استعمال کیجیے جو حیاتین کا بہترین طبعی سرچشمہ ہے یا اُس کے قرص یا روغن گندم نوخیزہ کے معمولی کیپسول، جو بازار میں فروخت ہوتے ہیں۔ حاصل کیجیے اور اپنے بدن کے اندر حیاتین 'ب' کو پہنچایئے اسی طرح اس بات کا بھی خیال رکھیے کہ اس مقدار میں آپ کا بدن کیلشیم کا محتاج ہے اور یہ کیلشیم پنیر، دودھ، دہی، چھاچھ کے علاوہ قرص کیلشیم میں موجود ہوتا ہے، جو دوا فروشوں کی دوکان میں فروخت ہوتا ہے۔

اپنی روزانہ کی غذا میں حیاتین کی ہم آہنگی کا خاص خیال رکھیے اور یہ بات پیش نظر رکھیے کہ یہ ہم آہنگی اگر مبالغہ آمیز بھی ہو جائے تو صرف حیاتین 'ب' کی حد تک روا ہے۔ کیوں کہ یہ پانی میں حل پذیر ہے اور جسم اس کو ذخیرہ نہیں کر سکتا، اس لیے اس کو روزانہ کی غذا میں افراط کے ساتھ استعمال کیجیے حیاتین 'ب' کو اپنی طبعی غذاؤں میں یعنی خمیر آب جو۔۔۔۔ (BREWER'S YEAST) گندم نوخیز (GERMS WHEAT) چقندر کی شکر یا گنّے کی شکر کے 'ب' اور جگر میں تلاش کیجیے اور اُنھیں سے حاصل کیجیے۔

دہی کی لسّی میں مفید جراثیم موجود ہو جاتے ہیں، جسے پینے کے بعد آپ کے معدہ میں یہ جراثیم اپنا کام شروع کر دیتے ہیں۔ اور حیاتین 'ب' کی پیدائش میں مصروف ہو جاتے ہیں۔

حیات اور انسان کے متعلق سائنسی علوم کی تہی دامانی

جزئیاتی حقائق کا انبار

جمادیاتی اور حیاتیاتی سائنسوں کے درمیان ایک نمایاں تضاد و تفاوت نظر آتا ہے۔ فلکیات، میکانیات اور طبعیات کے متعلق تو انسان نے بہت کچھ معلومات حاصل کرلی ہیں اور ان علوم کے تصورات نہایت لطیف و معیّن ریاضیاتی زبان میں ظاہر کیے جاسکتے ہیں، جس کے لیے ضابطے اور مساوات تک مرتب کرلیے گئے ہیں۔ لیکن حیاتیاتی علوم کی حالت بالکل مختلف ہے۔ مظاہرِ حیات کی تحقیقات کرنے والوں کے سامنے گویا ایک دشوار گزار گھمسان جنگل پڑا ہے، جس کے لاتعداد درخت لحظہ بہ لحظہ اپنی شکل و صورت، وضع قطع اور جگہ بدلتے رہتے ہیں۔ اِن بے چارے کھوج لگانے والوں کے سامنے بلکہ ان کے دماغ اور سر پر جزئیاتی حقائق کا ایک بڑا پہاڑ موجود ہے، جس کے بوجھ سے یہ دبے جاتے ہیں۔

ان حقائق کو یہ بیان تو کرسکتے ہیں،

مگر اِن کی الجبرائی تعیین و تعریف یا مساواتی ضابطہ بندی نہیں کرسکتے

درحقیقت منفرد و مجرد حقائق کا مشاہدہ سائنس کا محض ایک ادنیٰ پہلو ہے۔ اور سائنس کا اعلیٰ اور اہم تر پہلو یہ ہے کہ اِن جمع کردہ حقائق کی بنا پر قدرتی قوانین کا اِستخراج و استنباط کیا جائے۔ اِس نقطۂ نظر سے دیکھا جائے تو ظاہر ہوگا کہ مادّے کی ساخت و خصائص کے متعلق تو سائنس دانوں نے دنیا کی تقریباً ہر چیز پر قبضہ و اقتدار حاصل کرلیا ہے، مگر...... خود اِنسان کی ذات و صفات کے متعلق اور اس کے سربستہ رازوں کے متعلق سائینسی علم بہت محدود و نامکمل ہے اور اُس پر سائنس کو وہ مکمل قبضہ و اقتدار حاصل نہیں ہے جو جمادیات و مادّیات کے متعلق حاصل ہے۔

انسان ایک نہایت پیچیدہ اور ناقابل تقسیم مجموعہ

دراصل انسان ایک نہایت پیچیدہ اور ناقابل تقسیم مجموعہ ہے اور "علم الانسان" ہنوز ایک جزئیاتی اور بیانی درجہ میں ہے۔ اب تک سائنس کو کوئی ایسا طریقہ معلوم نہیں ہوا ہے، جس کے ذریعے بہ یک وقت انسان کی کلّیت، اس کے اجزاء اور بیرونی دنیا کے ساتھ اُس کے تعلقات ان سب کو مِلا جُلا کر بہ خوبی سمجھا بوجھا جاسکے۔ محض اس کے اجزاء کے جزئیاتی علم سے اس کی مجموعی حیثیت اور حقیقی ذات کا اندازہ نہیں کیا جاسکتا۔ تشریح، کیمیا، فعلیات، نفسیات، درسیات، تاریخ، عمرانیات و اقتصادیات کے جزئیاتی علم سے انسان کی سالم ذات کا مکمل اندازہ نہیں کیا جاسکتا۔ ہر خصوصی ماہر انسان کو اپنے مخصوص و منفردانہ نظر سے دیکھتا پرکھتا ہے۔ مگر اس کی مجموعی ذات اور مکمل ہستی کا پورا ادراک کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ پھر انسانی ذات کا تصور ہر شخص اپنے ذاتی جذبات و عقائد کے مطابق قائم کرتا ہے۔ ایک مادہ پرست اور ایک صوفی، دونوں نمک کے ایک دانہ کے متعلق تو ہم خیال ہو کر ایک ہی رائے رکھتے ہیں، مگر یہ دونوں انسان کی تعریف میں ایک خیال نہیں ہیں، بلکہ اپنے اپنے نقطۂ نظر کے مطابق اُس کی جُدا جُدا تاویلات کرتے ہیں۔ اگرچہ سائنس دانوں، شاعروں، فلسفیوں اور بڑے بڑے روحانی پیشواؤں نے انسان کے متعلق ایک بڑا ذخیرۂ مشاہدات جمع کرلیا ہے۔ تاہم ہم اب تک اپنی ذات کے صرف چند ہی پہلوؤں کو اچھی طرح سمجھ سکے ہیں اور اس کی سالم یا کُلّی حیثیت کو گرفت میں نہیں لاسکے۔ ہم جانتے ہیں کہ انسان مختلف و ممتاز مادّی اجزاء سے مرکب ہے، مگر یہ اجزاء بھی ہمارے اختیار کردہ مخصوص تحلیلی طریقوں کی پیداوار ہیں! گویا ہر انسان بہت سی خیالی صورتوں سے مرکب ہے اور ان تمام صورتوں کے درمیان ایک ناقابل فہم و ادراک حقیقت رواں دواں ہے، جس کی تہہ تک پہنچنا محال ہے۔

اپنی اندرونی دنیا سے لاعلمی

درحقیقت ہماری یہ لاعلمی بہت گہری ہے۔ ہماری اندرونی دنیا کے بہت سے خطے اب تک نامعلوم کیمیائی اشیاء کے سالمات

خلیّہ کے پیچیدہ اور عارضی اعضار بنانے کے لیے، کس طرح مربوط ہوتے ہیں، بارآور شدہ بیضہ کے نواۃ میں کے "جینز" (GENES) (مورّثات) اس بیضہ سے اخذ ہونے والے فرد کے خصائص کس طرح متعین کرتے ہیں، خود خلیات اپنی ذاتی مساعی سے کیوں کر گروہ بندی کر کے بافتیں اور اعضا بنا دیتے ہیں، کن کن خفیہ ترکیبوں کی مدد سے خلیّات ایک ایسا عضویہ تعمیر کر لیتے ہیں جو پیچیدہ ہوتا ہے۔ اور سادہ بھی؟ چیونٹیوں اور شہد کی مکھیوں کی طرح انھیں پہلے سے علم ہوتا ہے کہ ہمیں جماعتی زندگی میں کیا حصّہ ادا کرنا پڑے گا۔ اور ہمارا کام کیا ہوگا۔ ہماری میعاد، نفسیاتی وقت اور فعلیاتی وقت کی نوعیت کیا ہے؟ گو ہم جانتے ہیں کہ ہم بافتوں، اعضاء رطوبات اور شعور کا ایک مرکب یا مجموعہ ہیں، لیکن شعور اور دماغ کے باہمی تعلقات اب تک ایک سربستہ راز ہیں! عصبی خلیّات کی فعلیات سے ہم تقریباً سراسر ناواقف ہیں قوتِ ارادی عضو میں کس حد تک ترمیم کر سکتی ہے؟ اعضاء کی حالت سے نفس کس طرح متاثر ہو جاتا ہے؟ عضوی اور نفسی خصوصیتیں جو ہر فرد کو موروثی طور پر حاصل ہوتی ہیں، وہ طرزِ معاشرت، غذا کے اندر کے کیمیائی اشیاء، آب و ہوا اور فعلیاتی اور اخلاقی تہذیب و تربیت کے اثرات سے کیوں اور کس طرح بدل جاتی ہیں؟ ان سوالات کا جواب دینے سے سائنس اب تک قاصر ہے۔

ہمیں یہ بھی معلوم نہیں کہ ہمارے پٹھے، عضلات اور اعضاء کے درمیان اور ہماری نفسی اور روحانی سرگرمیوں کے درمیان کیا رشتے اور کیا تعلقات جاری و ساری ہیں؟ عصبی توازن کیسے حاصل ہو جاتا ہے اور تھکن و امراض کی قوتِ مدافعت کن علامات سے پیدا ہو جاتی ہے۔ انتقالِ خیال (ٹیلی پیتھک کیمونی کیشن) کس طرح توانائی کے ذریعہ عمل میں آتا ہے؟ بلاشبہ بعض فعلیاتی اور نفسیاتی عاملات ہی سے مسرت یا مصیبت، کامیابی یا ناکامی کا ظہور ہوتا ہے۔ لیکن ہم نہیں جانتے کہ وہ کیا عاملات ہیں؟ ہم مصنوعی طریقہ سے کسی شخص میں مسرت کی صلاحیت نہیں پیدا کر سکتے، کسی کا مزاج یا طبیعت نہیں بدل سکتے۔ اب تک ہمیں یہ بھی معلوم نہیں کہ مہذب انسانی کے زیادہ مناسب نشو و نما کے لیے کون سا ماحول سب سے زیادہ مفید و معاون ہے۔ کیا ہماری فعلیاتی اور روحانی ساخت سے کش مکش، جد و جہد اور ابتلا کو دبا دینا ممکن ہے؟ موجودہ دورِ تہذیب میں ہم انسان کے انحطاط اور زوال کو کس طرح روک سکتے ہیں؟ یہ اور ایسے دوسرے بہت سے سوالات پوچھے جا سکتے ہیں، جن کا ہمارے مفاد سے گہرا تعلق ہے۔ مگر ہمیں ان کا کوئی تشفی بخش جواب نہیں ملے گا۔ درحقیقت تمام علوم حکمیہ (سائنس) جن کا موضوع انسان ہے اب تک نامکمل حالت میں ہیں اور ہماری ذات کے متعلق ہمارا علم ابھی نہایت ابتدائی درجہ میں ہے۔

(ماخوذ "نامعلوم انسان" از الیکسس کیریل)

حسیات، جذبات اور امراض

امریکہ میں منزودس کلینک کے صدر ڈاکٹر جان اے شنڈلر نے حال ہی میں ایک کتاب لکھی ہے جس کا نام ہے "سال میں ۳۶۵ دن کیوں کر زندہ رہیں"۔ اس کتاب میں ڈاکٹر صاحب موصوف نے بتایا ہے کہ "ہر انسان اچھی صحت حاصل کرنے کے لیے خود اپنے نظامِ جسمانی میں ایک زبردست قوت رکھتا ہے ——— "اچھے جذبات کی قوت"۔ اس کتاب کو بے پناہ مقبولیت حاصل ہوئی اور اس کی لاکھوں کروڑوں جلدیں ساری دنیا میں فروخت ہو رہی ہیں۔ ہم اس کتاب کے بعض ضروری مباحث کا خلاصہ ذیل میں درج کرتے ہیں۔

پچھلے ۳۶۵ دن میں سے کتنے دن ایسے تھے جن میں آپ نے یہ محسوس کیا کہ آپ صحیح معنوں میں زندہ ہیں اور زندگی سے لطف اندوز ہو رہے ہیں؟ اگر آپ بھی اسی قسم کے انسان ہیں جیسے ہم سب ہیں تو آپ کہیں گے کہ چند ہی دن ایسے تھے اور آپ کی خواہش ہوگی کہ کاش اور بھی ایسے دن ہوں۔ اس کتاب کا مقصد آپ کو یہ بتانا ہے کہ ۳۶۵ دن میں سے ہر دن کو آپ ایسا بنا سکیں جب آپ صحیح معنوں میں زندہ ہوں۔

ایک ڈاکٹر کے پاس مریض اکثر اسی وقت آتا ہے جب وہ کسی جسمانی تکلیف میں مبتلا ہوتا ہے۔ وہ نہیں جانتا کہ اس کی جسمانی تکلیفیں عموماً اس وقت رونما ہوتی ہیں جب وہ اپنے جذبات پر قابو نہیں رکھ سکتا۔ مگر ڈاکٹر اب جانتے ہیں کہ جو لوگ طبی امداد حاصل کرنے آتے ہیں ان میں پچاس فی صدی ایسے ہوتے ہیں جن کی تکلیفوں کی جڑیں جذبات کے بے قابو ہو جانے میں پنہاں ہوتی ہیں، مثلاً نیو آرلینس کا اوچسنر کلینک تحقیق کے بعد اس نتیجہ پر پہنچا کہ پانچسو مریضوں میں سے جو پیٹ اور آنتوں کی بیماریوں میں مبتلا تھے، چوہتر فی صدی ایسے مریض تھے جن کی تکلیفوں کا اصل سبب ان کے جذبات تھے۔ ییل یونیورسٹی کا بیرونی مریضوں کا طبی شعبہ اطلاع دیتا ہے کہ جتنے مریض اس کلینک میں آتے ہیں ان میں سے ۷۶ فیصدی ایسے ہوتے ہیں جن کے مرض جذبات کے تناؤ نے پیدا کیے ہیں۔ ہر جذبے کے ظہور پر پٹھوں میں، خون کی نالیوں، آنتوں میں اور دروں افرازی غدد میں تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں۔ قریب قریب تمام جذبات دو گروہوں میں منقسم ہو سکتے ہیں۔ ناپسندیدہ اور ناخوشگوار جذبات جو کسی عضو یا پٹھے میں نقصان رساں تحریک پیدا کرتے ہیں۔ اس قسم کے جذبات میں غصہ، فکر و تشویش، خوف، دل شکنی، رنج اور بے اطمینانی وغیرہ شامل ہیں۔ ان کے برخلاف پسندیدہ اور خوش گوار جذبات ہیں جن سے جسم میں امید پرور تحریک پیدا ہوتی ہے۔ اس قسم کے جذبات میں امید، خوشی، ہمت، سکون قلب، محبت اور دل پذیری وغیرہ شامل ہیں۔ اگر ہم ناپسندیدہ جذبات پر قابو پانا سیکھ جائیں اور پسندیدہ جذبات کی حوصلہ افزائی کرنے لگیں تو ہمیں صحیح طریقہ پر زندگی بسر کرنا آجائے گا، ہم تن درست رہنے لگیں گے اور ہو سکتا ہے کہ ہماری عمر بھی زیادہ ہو جائے۔

ناخوش گوار اور ناپسندیدہ جذبات لازمی طور پر ہمارے جسم پر اثر ڈالتے ہیں مثلاً جس وقت ہمیں غصہ آتا ہے تو ہمارے معدے کے منہ پر جو پٹھے ہیں وہ خوب بھنچ جاتے ہیں اور دب جاتے ہیں اور معدے میں سے کچھ نکل نہیں سکتا اور تمام نظامِ ہضم متاثر ہو جاتا ہے۔ بہت لوگوں کے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔ غصہ کے دوران میں بھی اور غصہ کے بعد بھی اس کے ساتھ خون کے خلیوں کی تعداد میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے اور خون میں منجمد ہونے کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن میں اضافہ ہو جاتا ہے، خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور اس کا نتیجہ اکثر مہلک ہوتا ہے۔ متعدد آدمی اسی طرح راہی ملک عدم ہوئے۔ ان کے خون کا دباؤ غصہ کی وجہ سے اتنا زیادہ ہو گیا کہ ان کے دماغ کی ایک رگ پھٹ گئی۔

کسی ایک جذبہ کا فوری اثر ہی نہیں بلکہ روزمرہ کی فکر و تشویش، خوف اور دل شکنی سے بھی ہوتے ہوتے صحت کو سخت نقصان پہنچ جاتا ہے۔

ناپسندیدہ جذبات سے پٹھوں میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اور اگر یہ زیادہ عرصے تک جاری رہے تو پٹھوں میں تکلیف پیدا ہو جاتی ہے، جسے ہم پٹھوں کی گٹھیا کہتے ہیں۔ پٹھوں کے تناؤ ہی سے اکثر جسم میں جگہ جگہ درد نمودار ہوتا رہتا ہے۔ حال کی جنگوں میں پٹھوں کے تناؤ سے پیدا ہونے والی تکالیف کی سینکڑوں مثالیں ہمیں ملیں۔ یہ تناؤ ان لوگوں کے پٹھوں میں پیدا ہو جاتا ہے جن کو متواتر ایسے حالات سے واسطہ پڑتا رہتا ہے جن سے وہ گھبرا

رہنا چاہتے ہیں۔ اگر وہ حالات زیادہ ناخوش گوار ہیں اور زیادہ عرصہ تک قائم رہے ہیں تو درد اور قسم قسم کی مختلف تکلیفیں رونما ہونے لگتی ہیں جو مریض اپنے سر کے پچھلے حصے میں درد کی شکایت کرتے ہیں ان میں سے پچاسی فیصد ایسے ہوتے ہیں جن کے درد کا اصلی سبب جذباتی تناؤ ہوتا ہے۔ سینے کے پٹھوں میں تکلیف کا سبب بھی عموماً یہی ہوتا ہے اور اگر یہ سینے کے بائیں طرف ہو تو مریض خوف زدہ ہوتا ہے کہ کہیں یہ دل کا عارضہ ہو۔

جذبات کا اثر معدے پر بہت زیادہ پڑتا ہے۔ جب حالات سازگار ہوتے ہیں تو خوب بھوک لگتی ہے لیکن جب حالات موافق نہیں ہوتے تو بھوک مر جاتی ہے اور جب حالات پھر سُدھر جاتے ہیں تو پھر بھوک لگنے لگتی ہے۔ جب جذبات کے اثر سے معدے کے پٹھوں میں تناؤ پیدا ہوتا ہے تو پیٹ کے اوپر کے حصے میں گٹھلی سی معلوم ہونے لگتی ہے اور جب معدے کے پٹھے کھنچ کر سخت پڑ جاتے ہیں تو سخت تکلیف محسوس ہونے لگتی ہے جیسے کسی زخم میں ہوتی ہے۔ اگر کہیں زخم بھی ہو تو اصل میں تکلیف اس زخم میں نہیں ہوتی بلکہ تکلیف زخم کے ارد گرد جو پٹھے ہوتے ہیں ان میں اینٹھن سی پیدا ہو جاتی ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا کہ ان مریضوں میں سے جو معدے کی تکلیف میں مبتلا ہوتے ہیں، پچاس فی صدی پٹھوں کے جذباتی تناؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ اسی قسم کی تکلیف اٹھائیس فٹ کی آنتوں میں ہو جاتی ہے، خاص طور پر قولون یا بڑی آنت میں۔ اگر یہ تکلیف پیٹ میں سیدھے ہاتھ اوپر کی طرف ہو تو اس قدر شدت کے ساتھ محسوس ہوگی جیسے سنگِ مثانہ کے درد کی تکلیف ہوتی ہے۔ اگر جذباتی اینٹھن سیدھے ہاتھ کی طرف پیٹ کے نچلے دائرہ میں محسوس ہوتی ہے تو لامحالہ التہابِ زائدہ کے حملہ کا شبہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس موقع پر اچھے خاصے معالج دھوکا کھا جاتے ہیں۔ اکثر ایسا ہوا ہے کہ التہابِ زائدہ کے شبہ میں پیٹ چاک کیا گیا تو معلوم ہوا کہ زائدہ بالکل ٹھیک حالت میں ہے ہاں ایک آنت کھنچ کر سفید ہو گئی ہے۔

جسم کے ہر پٹھے پر جذبات کا اثر ہوتا ہے، خاص طور پر ان پٹھوں پر جو خون کی رگوں کی دیواروں میں ہیں۔ سوائے بہت ہی چھوٹی رگوں کے سب خون کی نالیوں میں پٹھے ہوتے ہیں اور ان معمولی سائز کی رگوں کے پٹھے کھوپڑی کے اندر اور باہر ہیں۔ ہر جذباتی تحریک سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں، جب یہ رگیں جذبات کے اثر سے سکڑتی ہیں تو اکثر سر میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔

خون کی رگوں میں جذبات کا اثر اور کئی صورتوں میں نمایاں طور پر ظاہر ہوتا ہے۔ اکثر جلدی بیماریاں اسی سے پیدا ہوتی ہیں۔ جلد کی دوسری تہہ میں جو بہت باریک خون کی رگیں ہیں وہ جذبات کے اثر سے کھنچ جاتی ہیں اور ہر دفعہ جب وہ کھنچتی ہیں تو تھوڑا سا لمف یا خونناب نالیوں کی پتلی دیواروں سے نکل پڑتا ہے اور ہوتے ہوتے بہت سا لمف نسیجوں میں اکٹھا ہو جاتا ہے اور پھر وہ پھوٹ کر جلد کے باہر آ جاتا ہے اور ہم طرح طرح کی جلدی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

چند اور علامات بھی جو بہت عام ہیں اور جذبات کے اثر سے پیدا ہوتی ہیں، آپ کو بھی اس کا تجربہ ہوا ہوگا کہ جب کبھی آپ زیادہ پریشان ہوں تو سانس تیز تیز چلنے لگتا ہے۔ ہم میں سے اکثر معمولی طور پر ایک منٹ میں ۱۶ یا ۱۸ مرتبہ کے درمیان سانس لیتے ہیں۔ اگر سانس کی رفتار ایک منٹ میں ۲۲ یا ۲۳ مرتبہ ہو جائے تو ہم کو یا جو لوگ ہمارے پاس بیٹھے ہوں ان کو اس بات کی خبر بھی نہ ہوگی لیکن رفتار کے اس اضافہ کو ہمارا بدن فوراً محسوس کرے گا کیونکہ جب ہم تیزی سے سانس لیتے ہیں تو ہمارے پھیپھڑے اس سے زیادہ کاربن ڈائی آکسائڈ خارج کرتے ہیں، جتنا ہمارا جسم پیدا کرتا ہے اور چونکہ خون میں کاربن ڈائی آکسائڈ کا توازن قائم نہیں رہتا اس لیے بعض باتیں واقع ہونے لگتی ہیں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ جلد کے نیچے سرسراہٹ سی محسوس ہوتی ہے، پھر انگلیاں اور ہاتھ سُن ہونے لگتے ہیں پھر ہوتے ہوتے سارے بدن میں سوئیاں سی چبھنے لگتی ہیں۔ اسی کے ساتھ دوسری علامتیں بھی رونما ہونے لگتی ہیں، دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے، اعضا کانپنے لگتے ہیں، یہاں تک کہ غشی بھی طاری ہو جاتی ہے۔

ہمارا دماغ ہر وقت کام کرتا رہتا ہے، ہم ساری رات خواب دیکھتے رہتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ہمیں دن میں پریشان کرتا ہے تو رات کو ہم ایسے خواب میں زیادہ خوفناک صورتیں دیکھتے ہیں۔ مجھے بیس سال مطب کرتے ہوئے ہو گئے، اس دوران میں تقریباً ہر ہفتہ ایک آدھ کیس ایسا آ جاتا ہے کہ مجھے رات دو بجے کسی ایسے شخص کے معائنہ کے لیے بلایا جاتا ہے جو تیز اور گہرے سانس لیتے ہوئے یکایک بیدار ہو گیا ہے۔ غالباً ٹھیک اس وقت جب اسے کوئی اونچی چٹان پر سے نیچے دھکیل رہا تھا۔ اس کا دل زور زور دھڑک رہا ہوتا ہے اور ہاتھ پیر سُن ہوتے ہیں۔ قدرتی طور پر مریض کو یہ خیال پیدا ہو جاتا ہے کہ اس کے قلب کی حرکت بند ہونے والی ہے اور اس کا

آخری وقت آ پہنچا ہو۔

یہ بات تو سب ہی جانتے ہیں کہ نظامِ عصبی پر جذبات کا اثر ہوتا ہو۔ حال ہی میں ڈاکٹر ہنس سیلے نے اپنی تحقیقات سے یہ ثابت کیا ہو کہ دروں افرازی غدود پر بھی جذبات کا اتنا ہی اثر ہوتا ہو، جتنا نظامِ عصبی پر۔

ڈاکٹر سیلے نے اپنی تحقیقات غدّہ نخامیہ سے شروع کی۔ یہ غدہ کاسہ دماغ کے نیچے کی طرف ہڈیوں میں واقع ہو اور اس طرح محفوظ ہو کہ اس کو کسی قسم کا نقصان پہنچنے کا امکان نہیں ہو۔ اسی سے ظاہر ہو کہ غدہ نخامیہ بہت ہی اہم عضو ہو۔ غدہ نخامیہ مٹر کے دانے سے ذرا بڑا ہوتا ہو اور سارے جسم کا ناظم خاص ہو۔ یہ غدّہ حیرت انگیز قسم کے ہارمون پیدا کرتا ہو۔ ایک ایسا نخامی ہارمون ہو جو خون کے دباؤ کو بڑھاتا ہو، ایک ایسا ہی جو پٹھوں کی ڈھیلن کو دور کرتا ہو اور گردوں کو پیشاب پیدا کرنے سے روکتا ہو۔ اس کے علاوہ بہت سے نخامی ہارمون ایسے ہیں، جو جسم کے دوسرے دروں افرازی غدودوں میں نظم و ضبط پیدا کرتے ہیں۔ پھر یہ غدود اپنی جگہ اور ہارمون پیدا کرتے ہیں۔

غدّہ نخامیہ ایک بنیادی صنعت کی مانند ہو جو جسم کی فلاح و بہبود کے لیے نہایت ضروری چیزیں تیار کرنے میں رات دن مصروف ہو۔ وہ نہ صرف امن و امان کے زمانے میں ہمارے عضویات پر کنٹرول رکھتا ہو بلکہ جب جسم کو کوئی خطرہ لاحق ہوتا ہو تو اس کی پورے طور پر حفاظت بھی کرتا ہو۔

ہر انسان کو خود اسکے جسم کے اندر خدا نے اچھی تندرستی کیلیے زبردست قوت عطا فرمائی ہو۔ یہ پسندیدہ اور خوش گوار جذبات کی قوت ہو کوئی دوا شفاخانے میں ان کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔

ہمارا جسم ہارمونی توازن کا راز جانتا ہو۔ ہم نہیں جانتے۔ ہاں ایک طریقہ ضرور ایسا ہو جس کی مدد سے ہم یہ توازن قائم رکھ سکتے ہیں۔ وہ طریقہ ہو جسم کو پسندیدہ اور خوشگوار جذبات مہیا کرنا۔ حقیقت یہ ہے کہ پسندیدہ جذبات کی دوائی قدر و قیمت کا اندازہ لگانا مشکل ہے۔ وہ دو قسم کی خدمت انجام دیتے ہیں۔ پہلی بات تو یہ ہو کہ وہ ناپسندیدہ جذبات کی جگہ لے لیتے ہیں، دوسرے یہ کہ خود ان کے اثر سے جو طوبت پیدا ہوتی ہو وہ دروں افرازی غدود کے عمل میں توازن پیدا کر دیتی ہو۔

جب ایک دفعہ ہمیں یہ معلوم ہو گیا کہ صحت و زندگی زیادہ تر صحیح قسم کے جذبات پیدا کر کے حاصل کی جا سکتی ہو تو یہ بات ہمارے لیے بہت اہم ہو جاتی ہو کہ ہم ان جذبات پر قابو رکھیں اور ان سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کریں۔ بچوں کی پرورش اور تربیت کے سلسلے میں خوش طبعی اور زندہ دلی کو بے حد اہمیت حاصل ہو۔ اگر آپ کی تربیت خوش طبعی کے ماحول میں نہیں ہوئی ہو تو ذیل میں ہم چند اصول پیش کرتے ہیں ان پر کاربند ہونے اور ان کی مشق سے صحیح قسم کے جذبات پیدا کرنے میں آسانی ہوگی۔

معمولی چیزوں میں دل چسپی لینا سیکھیے۔

معمولی چیزیں ہمیشہ ہمارے ارد گرد مہیا رہتی ہیں اور ان تک آسانی سے رسائی ہو سکتی ہو۔ یہ عادت نہ ڈالو کہ غیر معمولی چیزوں کے بغیر آپ خوشی اور مسرت حاصل ہی نہ کر سکیں۔ اگر آپ صحیح معنوں میں زندگی بسر کرنا سیکھ جائیں تو زندگی ایک انتہائی دلچسپ مہم ہو۔ میں اکثر ماہر حیوانات و نباتات ڈبلو۔ سی۔ انگلش سے ملا ہوں۔ انھیں اپنے گرد و پیش کی ہر چیز میں انتہائی دلچسپی تھی۔ ان کے پاس موٹر نہیں تھی اور نہ انھی کی ان کو ضرورت تھی۔ پیدل چلنے میں انھیں لطف آتا تھا اور وہ زیادہ چیزیں دیکھ سکتے تھے جتنی موٹروں پر سفر کرنے والے دس ہزار میل کی مسافت میں بھی نہیں دیکھ سکتے۔ وہ ہر درخت، ہر جھاڑی اور ہر پودے سے واقف ہیں۔ وہ دکھاوے کے لیے کچھ نہیں کرتے، وہ خوش خوش زندگی بسر کرتے ہیں اور ہر چیز میں دلچسپی لیتے ہیں۔

بیماری کے وہم سے بچیے

دنیا میں سب سے زیادہ مصیبت زدہ اور غم نصیب وہ لوگ ہیں، جو ہر وقت اس وہم میں مبتلا رہتے ہیں کہ ہماری صحت خراب ہو۔ وہ صبح کو بیدار ہوتے ہی خود سے یہ سوال کرتے ہیں مجھے آج کیا تکلیف ہو؟

یہ ایک دلچسپ نفسیاتی واقعہ ہو کہ اگر ہم یہ سوچیں کہ ہمیں کیا تکلیف ہو تو کہیں نہ کہیں تکلیف معلوم ہونے لگے گی۔ پھر اس تکلیف پر چاہے وہ کتنی ہی خفیف کیوں نہ ہو، اگر ہم اپنی توجہ لگا دیں تو وہ دگنی ہو جائے گی۔ اس کی سیدھی سی ترکیب یہ ہو کہ جب اس قسم کا کوئی شبہ ہو آپ معالج سے ملیے اور معائنہ کرائیے اور جب یہ معلوم ہو جائے کہ صحت بالکل ٹھیک ہو تو قطعًا اس کا خیال چھوڑ دیجیے۔

میرے قریب ہی بہت سے کسان رہتے ہیں۔ انھیں اس قسم کی شکایتیں کبھی پیدا نہیں ہوتیں۔ وہ اس قدر اپنے کام میں مصروف رہتے ہیں کہ انھیں کسی قسم کے فکر و تشویش کی فرصت ہی نہیں ملتی۔ ان کی عورتیں اسی طرح مصروف رہتی ہیں۔ گھر کے کاموں کے علاوہ یہ کھیت کے کام میں بھی ہاتھ بٹاتی ہیں۔ میں نے ایک دفعہ ایک کسان کی بیوی سے

پوچھا جس کے اُنھوں نے دس بچے تھے کہ، تم کبھی تھکن محسوس نہیں کرتیں۔ وہ بولیں "بیٹا! پچیس برس ہو گئے میں نے خود سے یہ سوال نہیں کیا ہے!" اصل میں یہی اس قسم کی تھکن کا بہترین علاج ہے۔

کام کو پسند کرنا سیکھیے

میرا خیال ہے کہ ہم سب کی گزر بسر کے لیے آپ کو کچھ کام کرنا ضرور پڑتا ہوگا اور مجھے امید ہے کہ آپ اپنا کام پسند بھی کرتے ہوں گے۔ جو شخص اپنا کام پسند نہیں کرتا کام کرتے وقت ناخوشگوار جذبات کا شکار ہو جاتا ہے اور یہ جذبات کوئی نہ کوئی بیماری پیدا کر دیتے ہیں۔ میں نے ایک شخص کو جو اپنا کام پسند نہیں کرتا تھا، رائے دی کہ وہ کوئی دوسرا کام کرے لیکن دوسرے کام میں اس کا دل نہیں لگا۔ اصل بات یہ تھی کہ وہ کوئی کام بھی کرنا نہیں چاہتا تھا۔

اگر ایک شخص اپنا کام پسند کرتا ہے اور وہ کسی کام کو اچھی طرح انجام دینے کی سادہ خوشی سے آگاہ ہے تو اپنے کام کے دوران میں وہ برابر خوشگوار جذبات پیدا کر رہا ہے۔ پھر جس آدمی کے ہاتھ میں کافی سے زیادہ کام انجام دینے کے لیے ہو اُسے "سوچنے" کی فرصت نہیں ملتی۔ "سوچنے" سے میری مراد ہے خواہ مخواہ تکلیفوں اور پریشانیوں کی ادھیڑ بن میں لگا رہنا۔ کام ایک طریقۂ علاج ہے۔ کام کو پسند کرنا جذباتی حادثوں سے محفوظ رہنے کا انتظام کرنا ہے۔

عوام کو پسند کیجیے اور ہمت اور مستعدی سے کام کرنیوالوں کا ساتھ دیجیے

یہ دیکھ کر حیرت ہوتی ہے کہ بہت سے آدمی جو جذبات کی پیدا کی ہوئی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں، تقریباً تقریباً سب سے نفرت کرتے ہیں۔ صدر جمہوریہ سے لے کر جس سے وہ کبھی نہیں ملے اپنے پڑوسی تک جس کے متعلق وہ سوچا کرتے ہیں کہ کاش اس سے کبھی نہ ملے ہوتے۔ ان کی خامیوں نے انھیں سب سے علیحدہ کر دیا ہے۔ وہ صرف اپنے کسی فائدے کی خاطر سوسائٹی سے تعاون کرتے ہیں، پھر اس طرح خود کو سب سے علیحدہ پا کر وہ افسوس کرتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں جیسے وہ بڑے مظلوم ہیں، ان کی کیفیت مراقی کی سی ہوتی ہے، ان میں احساسِ کمتری پیدا ہو جاتا ہے اور عزم ضروری طور پر مصیبت کی زندگی گزارنے لگتے ہیں۔

زندگی کا ایک نہایت عمدہ پہلو ہمت اور مستعدی کے ساتھ کام کرنے والوں کے ساتھ تعاون کرنا ہے اور انسانی فلاح کی مجموعی کوششوں میں اپنے مقدور بھر اضافہ کرنا اور خود کو جماعت کا ایک جز محسوس کرنا،

یہ سب چیزیں اچھی صحت کے لیے ایک اہم عنصر ہیں۔

ہشاش بشاش رہنے کی عادات ڈالیے

بہت کم مواقع ایسے ہوتے ہیں، جب خوش طبعی اور زندہ امید افزا ماحول نہ پیدا ہو جائے، مگر کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جنھیں زمانے کی شکایت رہتی ہے۔ ٹیکسوں کا رونا رو رہے ہیں، مخالف سیاسی جماعتوں کو جھینک رہے ہیں، اپنے ماتحتوں کو خواہ مخواہ کھا جاتے ہیں۔ یہ سب ناپسندیدہ جذبات کے نتائج ہیں۔

یہ بات بہت اہم ہے کہ گھریلو زندگی میں خندہ پیشانی اور زندہ دلی سے کام لیا جائے اور گھر میں جو گفتگوئیں ہوں، وہ ہلکی پھلکی دل پذیر ہوں۔ دستر خوان پر بیٹھ کر کبھی پریشانیوں اور تکلیفوں کا ذکر نہ کرنا چاہیے، اس کا برا اثر خود تم پر، تمھارے بچوں پر اور تمھارے معدے پر پڑے گا۔

فیصلہ کن انداز میں اپنے مسائل کو حل کیجیے

آج کل قریب قریب ہر شخص کو بہت سے مسئلے درپیش ہیں۔ یہ مشکل ہے کہ ہر معاملے میں آپ بالکل صحیح نتیجے پر پہنچ سکیں، لیے ہر معاملے میں بال کی کھال نکالنے کی کوشش سے بہتر یہ ہے کہ آپ ہر چیز کا فیصلہ کرتے رہیں، اگر کوئی غلطی ہو جائے تو ہو جانے دیں۔ تذبذب اور پس و پیش اور بے استقلالی سے جذباتی عارضے ہو جائیں گے۔ اس لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ فیصلہ کن انداز میں مسائل کو حل کیجیے۔ جو کچھ کرنا ہو وہ کر دیجیے اور پھر اس کے متعلق کچھ

موجودہ وقت کو جذباتی کامیابی کا لمحہ بنائیے

کچھ لوگ حالتِ انتظار میں زندگی بسر کرتے ہیں، ان کی نظر ہمیشہ مستقبل پر رہتی ہے اور اس خبط میں وہ جو کچھ اس وقت ہے اس کو نظر انداز کر دیتے ہیں حقیقت صرف موجودہ لمحہ ہی ہے جس میں ہم زندگی بسر کر رہے ہیں اور جس پر ہمیں اپنی توجہ جمائے رکھنا ہے۔ آئندہ کے لیے قدرتی طور پر ہمیں منصوبے بنانے چاہئیں مگر دن منصوبوں ہی کا ہو کر نہ رہ جانا چاہیے۔ اگر موجودہ لمحہ صحیح طور پر زندگی بسر کرتے ہیں تو ہمارا مستقبل اطمینان بخش

ٹھنڈے پانی سے قدرتی حسن حاصل کیجیے!

انسان کے جسم کا کوئی دوسرا حصہ غالباً اتنی توجہ حاصل نہیں کرتا اور نہ غالباً اس کے ساتھ اتنی غفلت بھی برتی جاتی ہے جتنی کہ جلد۔ ہمارا جسم اپنی جلد کی مسامات کے ذریعے سانس لینے کے علاوہ پھیپھڑوں سے بھی سانس لیتا ہے اور اس لیے ہمارے پورے جسمانی نظام کو گویا ہوا کے تمام صحت مند اثرات سے فائدہ اٹھاتے رہنا چاہیے۔

ہم میں سے اکثر خواتین کا جلدی عمل بہت کمزور ہوتا ہے اور اسی لیے حسن افزا مصنوعات اور "علاج حسن" کی مدوں پر انہیں بھاری رقم خرچ کرنی پڑتی ہے۔ بازار میں حسن اور خوب صورتی بڑھانے کی مصنوعی چیزوں کی بھرمار رہتی ہے لیکن جلد یا بدیر ان کے بالکل فضول ہونے کا ثبوت مل ہی جاتا ہے۔ جلد کی خوبصورتی حقیقی صحت اور توانائی کی علامت ہوتی ہے جو کسی حسن افزا مصنوعات (کوسمیٹکس) سے حاصل نہیں کی جا سکتی۔

بعض حسن افزا چیزوں کے زہریلے مادے جلد کی مسامات میں جم جاتے ہیں اور جلد کے صحت یابی عمل میں رکاوٹ کا باعث بن جاتے ہیں۔ جلد کے پھٹنے یا کسی دوسری بیماریوں سے مریضہ میں ایک احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے جس کا ردعمل یہ ہوتا ہے کہ وہ اس حقیقت کو چھپانے کی ناکام کوشش کرنے لگتی ہے۔ خوبصورتی بڑھانے کی مصنوعی چیزیں استعمال کرنے لگتی ہے اور مختلف دواؤں کی عادی بن جاتی ہے، لیکن ان کوششوں کا نتیجہ صفر ہی رہتا ہے۔

انجام کیا ہوتا ہے ایسی چیزیں استعمال کرنے کا؟ صرف یہی نہیں کہ حسن کی چیزوں کے زہریلے مادے جلد کے مسامات میں رہ جاتے ہیں بلکہ وہ نظام جسمانی میں داخل ہو جاتے ہیں۔ بہت عرصے تک اس سلسلے کے جاری رہنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کا قدرتی عمل قدرتاً کمزور پڑ جاتا ہے اور جلد کی ایک خوفناک بیماری پورے جسم کو گھیر لیتی ہے۔

ایک اور تکلیف جو جسم کو پہنچتی ہے اور جس کا عموماً لوگوں کو احساس نہیں ہوتا وہ یہ ہے کہ مسامات کے بند ہو جانے سے پسینہ اور جسم کی بعض گیسیں خارج کرنے کا جو کام جلد کا ہوتا ہے وہ پھیپھڑوں، آنتوں اور گردوں کو انجام دینا پڑتا ہے۔ اس طرح ان اعضائے جسمانی پر گویا اپنے فرائض سے زیادہ کام کا بار ہو جاتا ہے جس سے وہ آہستہ آہستہ کمزور ہونے لگتے ہیں اور پھر اپنے فرائض بھی ٹھیک طور پر انجام دینے کے قابل نہیں رہتے۔

افزائش حسن کے سلسلے میں اتنی فضول باتیں لکھی جا چکی ہیں کہ اکثر عورتیں ان سے بالکل گمراہ ہو جاتی ہیں۔ حقیقی طور پر ایک صحت مند جلد کے لیے صرف کافی پانی پینا چاہیے، جو اس کی صفائی کر سکے۔ جب جلد طبعی طور پر اپنے فرائض انجام دیتی ہے تو اس میں خود بخود چکناہٹ پیدا ہونے لگتی ہے اور چربی دار غدود کی صحت بخش رطوبتیں اس میں ایک چمک پیدا کر دیتی ہیں جبکہ جلد کی سطح پر افزائش حسن کے لیے کوئی لوشن لگانا یا کریم وغیرہ ملنے سے مسامات ظاہر ہو کر بند ہو جاتے ہیں اور اس کے نتیجے میں جسمانی فضلات کے اخراج کا عمل رک جاتا ہے۔

ہمارا فرض یہ ہے کہ ہم جسم کی ایسی مدد کریں کہ وہ طبعی اور قدرتی طور پر اپنے فرائض انجام دیتا رہے اور فاسد مادے جسم کے طبعی عمل سے برابر خارج ہوتے رہیں لیکن یہ اس وقت ممکن ہو سکتا ہے کہ ہم فطری زندگی بسر کریں اور ضرورت پڑنے پر علاج کا کوئی غیر فطری طریقہ اختیار نہ کریں۔

فطری زندگی کا پہلا اصول یہ ہے کہ ہم کھانے پینے میں عقل اور اعتدال سے کام لیں۔ ایک فرد کے لیے ایک متوازن غذا کے ساتھ ضروری ہے کہ وہ کافی مقدار میں تازہ ہوا لے، صحیح قسم کی ورزش کرے، مناسب کپڑے پہنے، آرام کی نیند سوئے، کافی مقدار میں پانی پیے اور ہوا و دھوپ اور پانی کا غسل بھی لے، کیونکہ یہ زندگی کے وہ اصول ہیں، جن سے انسان کی نہ صرف جسمانی صحت ٹھیک رہ سکتی بلکہ وہ ذہنی طور پر بھی اپنے آپ کو بہت تن درست اور مطمئن محسوس کر سکتا ہے۔

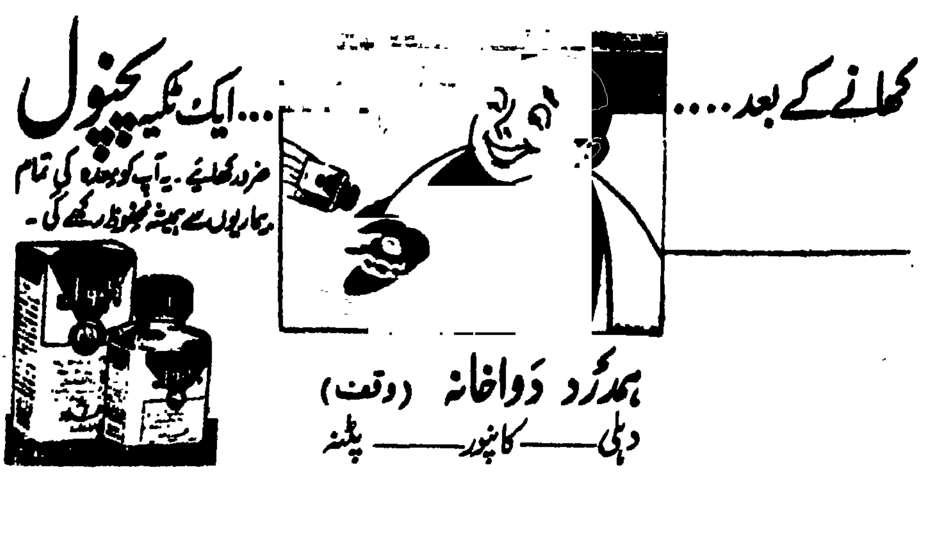
روزانہ صرف بیس منٹ کے لیے ہوا اور دھوپ میں بیٹھنے سے جلد میں جیسے ایک نئی زندگی پیدا ہو جاتی ہے۔ بیمار ہو یا تن درست سبھی کو ایسا کرنا چاہیے۔ اس کے بعد ایک خشک تولیے سے جسم کو رگڑنے اور پھر اسے ٹھنڈے پانی میں بھیگے ہوئے دوسرے تولیے سے پونچھ دینے سے جلد میں جو تازگی پیدا ہوتی ہے اس سے بہت سی دواؤں کے

اثر سے بہتر کہا جا سکتا ہے۔ اس قسم کا غسل عصبی اور جذباتی بیماریوں میں بہت مفید ہوتا ہے کیوں کہ اس سے جلد کے عصبی سروں کو تسکین ملتی ہے اور اس تسکین کا قلب اور دورانِ خون پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ ٹھنڈا پانی دنیا بھر میں افزائش حسن کا بہترین ذریعہ ہے اور جلد کی بعض بیماریوں کا بھی ایک بیش قیمت علاج ہے۔ اس کے روز مرہ کے استعمال سے دوران خون تیز ہوتا ہے جس سے پورے جسم کو خون مل جاتا ہے۔ جلد ی عمل میں نمو پیدا ہو جاتا ہے اور گردوں کے فعل میں بھی تیزی آجاتی ہے جس سے جسم کے غیر ضروری مادوں اور رطوبتوں کو خارج کرنے میں مدد ملتی ہے۔ پانی کے مسلسل استعمال سے جلد خوب صورت اور صحت مند رہتی ہے۔ روز صبح اٹھتے ہی چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھپاکے مارنے سے خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے جس سے چہرے کی رنگت اور خوبصورتی میں اضافہ ہو جاتا ہے اور اسی ٹھنڈے پانی سے چہرے کی جلد میں کساؤ کے ساتھ ایک ایسی لچک بھی پیدا ہو جاتی ہے کہ مسامات کے بڑھنے اور جلد کی بھدی چکنائی یا مہاسوں کے سیاہ داغ باقی رہنے کا احتمال بھی جاتا رہتا ہے۔ دراصل پانی کے صحت بخش اثرات جلد کی خشکی اور پژمردگی دور کرنے میں آپ کی بڑی مدد کرتے ہیں۔

کثرت سے ٹھنڈے پانی کا استعمال جلدی بافتوں کو مضبوط بناتا ہے اور جلد کی سطح کو اتنا ملائم کر دیتا ہے کہ شاید ہی افزائش حسن کی قیمتی سے قیمتی کوئی دوا یا جلد کا کوئی مصنوعی علاج ایسا کر سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ تھوڑی مقدار میں کوئی اچھی کریم لگانے یا جلد صاف کرنے کی کوئی بے ضرر چیز استعمال کرنے سے طبعی طور پر ایک تن درست خاتون بہت خوبصورت اور بہت پیاری بن کر ان تمام خواتین کو شرمندہ کر سکتی ہے جو افزائش حسن کی بے شمار مصنوعات سے لدی پھندی رہتی ہیں۔

جلد کی خوبصورتی بڑھانے میں تازہ پھلوں اور کچی سبزیوں سے بھی بڑی مدد مل سکتی ہے۔ غذا کے ساتھ ان چیزوں کے استعمال سے جلد بہت تھوڑے عرصے میں ہی خوب صورت اور ملائم ہو جاتی ہے اور یہی وہ چیز ہے جسے حاصل کرنے کے لیے اکثر خواتین مصنوعی ذرائع اختیار کرتی ہیں۔ اس تمام بحث کا نتیجہ یہ نکلا کہ متوازن غذا کھانے، کافی مقدار میں ٹھنڈا پانی پینے اور اس سے غسل کرنے اور دھوپ و ہوا میں بیٹھنے سے آپ کی جلد وقت کے تمام انقلابات کا ایک زبردست خوب صورتی کے ساتھ مقابلہ کر سکتی ہے۔ آپ کی حسن افزا چیزیں، خواہ کتنی ہی قیمتی کیوں نہ ہوں، یاد رکھیے کہ وہ آپ کی جلد میں وہ قدرتی حسن پیدا نہیں کر سکتیں جس کی آپ کو تمنا رہتی ہے اور جو زندگی کے صرف ان اصولوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے جن کا اوپر ذکر آچکا ہے۔



بچوں کے دانت آسانی سے کیسے نکلیں؟

ڈاکٹر بی۔ ایس۔ بھدوریہ، دہلی

آج کل انسانوں کے سامنے دانتوں کی بھاری مہم ہے۔ اوّل تو دانت نکلنے کی تکلیف سے ہی ہزاروں بچے مر جاتے ہیں اور بڑے ہو کر بہتوں کے دانتوں میں کئی روگ مثلاً پائیوریا وغیرہ پیدا ہو جاتا ہے جس سے وہ خطرناک جسمانی بیماریوں کا شکار بن کر ختم ہو جاتے ہیں۔ تپ دق وغیرہ جو خطرناک بیماریاں آج کل پھیل رہی ہیں، اُن کی وجہ دانتوں کی خرابی بھی ہے۔ اس لیے دانتوں کے متعلق بچپن ہی سے خیال رکھنا ضروری ہے۔ پرانے اور نئے اعداد و شمار سے معلوم ہوتا ہے کہ دانت نکلنے کی عمر میں تقریباً ۱۱ فی صدی بچے موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ دانتوں کی تکلیف کی وجہ سے دوسری بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ چوں کہ دانت نکلنے کے وقت اعصاب میں سخت خراش ہو جاتی ہے، اس لیے بہت سی جسمانی بیماریاں ہو جاتی ہیں مثلاً دست آنا، بھوک نہ لگنا، سانس کا مشکل سے چلنا، لگاتار یا رُک رُک کر پیشاب کا زیادہ آنا۔ بچے کو کبھی تو ایک دم بخار سا ہو جاتا ہے اور کبھی وہ بالکل ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ اس کو مرگی کی طرح دورے بھی آنے لگتے ہیں۔

ایک لڑکا تیز کے گرد کھیلتا کھیلتا ایک دم بے ہوش ہو کر گر پڑا۔ معالج کو بلایا گیا، اس نے دیکھا کہ داڑھ کا مسوڑھا سوجا ہوا ہے۔ اس نے آپریشن کر کے اسے ٹھیک کر دیا۔ ایک دو گھنٹے میں وہ کسی دوائی کے بغیر بالکل ٹھیک ہو گیا۔ ڈاکٹر مہتہ کہتا ہے کہ ایک بچے کا جب کوئی دانت نکلنے پر ہوتا تو اسے پیشاب کی تکلیفیں ہو جاتی ہیں اور جوں ہی دانت نکل آتے ہیں سب تکلیفیں دور ہو جاتی ہیں۔ اس طرح بچوں کو بہت سی تکلیفیں ہو جاتی ہیں۔

دودھ کے دانت نکلنے کے وقت احتیاطیں

بچوں کے دانت عام طور پر چھٹے مہینے میں نکلنے شروع ہو جاتے ہیں اور دو ڈھائی سال کی عمر تک سب نکل آتے ہیں۔ اگر بچہ کمزور ہو تو کچھ وقت زیادہ لگ جاتا ہے۔ دودھ کے دانت گنتی میں بیس ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ بچوں کو دانت نکلتے وقت ٹیتھنگ پاؤڈر دیتے ہیں۔ یہ بہت نقصان دہ ہوتا ہے کیوں کہ اس میں پارہ ہوتا ہے۔ پارے سے دانتوں کے اوپر جو انیمل ہوتا ہے، اس پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔ سب سے ضروری بات یہ ہے کہ بچے کو کوئی سخت سی چیز کاٹنے کے لیے دے دینی چاہیے، جیسے ہاتھی دانت کا یا لکڑی کا پتلا سا ٹکڑا بچے کے گلے میں لٹکا دینا چاہیے۔ اسے بچہ ہر وقت کاٹتا رہے گا۔ اس سے جبڑے پر دباؤ پڑے گا اور دانت بھی آسانی سے نکلیں گے۔ بچوں کو بجائے اوپری خوراک کے ماں کا دودھ ہی دینا چاہیے۔ ماں کا دودھ بچوں کی صحت اور دانتوں کے لیے بہت ہی مفید ہے۔ ماں کو چاہیے کہ وہ خود بھی دودھ خوب پیے۔ اس کے علاوہ کبھی کبھی اگر بچے کو بوتل کے ذریعے دودھ دیا جائے تو نقصان دہ نہیں ہے مگر بوتل کے ربڑ کا سوراخ تنگ ہونا چاہیے، تاکہ دودھ کھینچنے میں بچے کے منہ کے سب عضلوں کی ورزش ہو۔ اس سے اس کے منہ کی ہڈی پھیلے گی اور زبان بھی بڑھے گی۔ زبان کا بڑھنا دانتوں کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہے۔

بچے کی ماں کو چاہیے کہ وہ کیلشیم کا باقاعدہ استعمال کرے۔ اس سے اس کے دودھ کے ذریعے بچے میں کیلشیم پہنچ کر بچے کے دانتوں کو اور ہڈیوں کو مضبوط کرے گا۔

دانت نکلتے وقت آپریشن: اگر بچہ کمزور ہو اور کسی خاص دانت کے نکلتے وقت بہت زیادہ تکلیف ہو جائے تو چیرا دے کر ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ دانت نکلنے سے پہلے مسوڑھا سوج جاتا ہے اور اس میں پانی سا بھر جاتا ہے۔ جب دانت ہڈی سے باہر نکل آئے اور اس کے اوپر پانی سا بھر جائے تب ہی اسے چیرا دینا چاہیے۔ اس سے اعصاب پر دباؤ دور ہو جاتا ہے اور بچہ تندرست ہو جائے گا۔ اگر دانت کو ہڈی سے باہر نکلنے سے پہلے چیرا دے دیا جائے تو ہڈی کمزور ہونے کی وجہ سے ٹوٹ جائے گی۔ اس سے دانت کو سخت نقصان پہنچے گا اور ممکن ہے اتنا زیادہ خون نکلے کہ بچہ اس میں ہی ختم ہو جائے۔ ایسا کرنے سے منہ میں چھالے بھی ہو جاتے ہیں۔ دودھ کے دانت عام طور پر ڈھائی سال تک نکل آتے ہیں۔ ذرا سا خالص تیل یا گھی لگا کر بچے کے مسوڑھوں پر اچھی طرح مالش کر دینی چاہیے اور دانت نکل آنے پر بھی مالش جاری رکھنی چاہیے اور اس کے علاوہ ماں کو چاہیے کہ دانت روزانہ صبح اور رات کو سونے سے پہلے کسی کپڑے سے پونچھ دے، تاکہ خوراک کے ذرّے وہاں رہ کر نہ سڑیں اور کوئی بیماری نہ ہو


riumph
of
Good
Taste!
ذائقہ کی جیت
روح افزا
ہمدرد



جیسی کرنی ویسی بھرنی



فریدہ ہمدرد

ایک ندی کے ایک کنارے پر چوہا اور دوسرے پر مینڈک رہا کرتے تھے۔ یہ دونوں آپس میں بہت دوست تھے۔

مینڈک ہر روز چوہے سے ملنے آتا۔ چوہا چوں کہ مینڈک کو بے حد چاہتا تھا اس لیے وہ اس کو بہت کچھ کھانے کی چیزیں دیتا، جنھیں مینڈک وہیں بیٹھ کر کھا جاتا تھا۔ مینڈک دیکھتا کہ چوہے کے پاس طرح طرح کی کھانے کی چیزیں ہوتی ہیں، وہ دی ہوئی چیزیں کھا تو لیتا تھا، لیکن دل میں یہی سوچتا۔ "کاش میرے پاس بھی ایسی چیزیں موجود ہوتیں!"

اس طرح بہت دن گزر گئے۔ ایک دن جب مینڈک چوہے کے پاس گیا تو اس نے کہا "آج میرے ہاں تمھاری دعوت ہے۔" چوہے نے پہلے تو انکار کر دیا۔ لیکن مینڈک کے بے حد اصرار پر وہ اس کے گھر جانے کے لیے رضامند ہو گیا، لیکن پھر اس نے سوچ کر مینڈک سے کہا، "مجھے تو تیرنا ہی نہیں آتا، اب میں ندی کے پار کیسے جا سکتا ہوں!" مینڈک نے کہا، "بھلا یہ بھی کوئی سوچنے کی بات ہے۔ تم پریشان نہ ہو۔ بس میری پیٹھ پر سوار ہو جانا۔ میں تمھیں اس پار اپنے گھر لے جاؤں گا!"



بے چارہ سیدھا سادھا چوہا مینڈک کے کہنے میں آ گیا اور اس کی پیٹھ پر سوار ہو گیا۔ کچھ دور تک تو مینڈک بہت ہی اچھی طرح سے چوہے کو اپنی پیٹھ پر لے کر تیرتا رہا۔ لیکن آدھے راستے پر پہنچ کر مینڈک نے چوہے کو دو چار ڈبکیاں دیں۔ چوہے نے پوچھا، "بھائی، یہ کیا کر رہے ہو؟" مینڈک نے جواب دیا، "بھائی کیا کروں یہ میری عادت ہے!"

آخر کار مینڈک نے سوچا کہ اب تو چوہے کو ڈبو ہی دینا چاہیے اور جلد از جلد اس کے بل میں پہنچ کر اچھی اچھی مزے دار چیزیں جو موجود ہوں، اڑانی چاہییں۔ یہ سوچتے ہی اس نے غریب چوہے کو پانی میں ڈبو دیا۔ چوہا بہت چلایا، "بچاؤ! بچاؤ!" لیکن اس کی فریاد کسی نے نہ سنی اور مینڈک خوشی خوشی کنارے پر تیر آیا۔



وہیں کنارے کے درخت پر ایک بلی بیٹھی تھی۔ وہ بھی بھوکی تھی۔ اب جو اس نے مینڈک کو آتے دیکھا، تو فوراً نیچے اتری جھپٹا مارا اور خود غرض مینڈک کو ہضم کر گئی۔

دیکھا، بچو تم نے! جیسا مینڈک نے چوہے کے ساتھ کیا ویسا ہی اس کو پھل مل گیا۔ پس کسی کے ساتھ برائی نہ کرو، ورنہ تم کو بھی برائی ملے گی۔

بیوٹی کریم

فارمولا: پھٹکری کا سفوف ۱۰ گرام ـ انڈے کی سفیدی ۲ عدد
بورک ایسڈ ۳ گرام ـ ٹنکچر آف بینزوان ۴۰ قطرے
زیتون کا تیل ۴۰ قطرے ـ گوند کا لعاب ۵ قطرے
(یا جلاٹین کا محلول)
چاول کا میدہ مقدار حسب ضرورت ـ خوشبو مقدار حسب ضرورت

طریقہ تیاری:
پھٹکری اور انڈے کی سفیدی کو بغیر پانی ملائے مٹی کے برتن میں ملائیے اور بہت ہلکی آنچ پر گرم کیجیے، تاکہ پھٹکری حل ہو جائے۔ گرم کرتے وقت سب طرف اچھی طرح برابر ملاتے رہیے، تاکہ انڈے کی سفیدی میں سے تمام پانی خارج ہو جائے۔ مکمل طور پر ٹھنڈا کیجیے۔ پھر اسے کھرل میں ڈال کر بورک ایسڈ، ٹنکچر آف بینزوان، زیتون کا تیل، گوند یا جلاٹین اس میں ملائیے۔ چاول کا میدہ ضرورت کے مطابق ڈال کر حسب ضرورت گاڑھا کیجیے۔ پھر اس میں اپنی پسند کی خوشبو شامل کیجیے۔ لیجیے بیوٹی کریم تیار ہے۔ اسی تناسب سے زیادہ مقدار میں اجزا لے کر بڑے پیمانے پر بھی تیار کر سکتے ہیں۔

نوٹ: زیتون کے تیل کی بجائے کوئی دوسرا تیل خالص چربی، ویسلین یا گلیسرین بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

فائدے: اس کریم کے استعمال سے نہ صرف جلد پر خوبصورتی، ہمواری اور تر و تازگی آجاتی ہے بلکہ جلد کے لیے جراثیم کش بھی ہے اور جلدی امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔

لپ اسٹک

فارمولا: سفید بیز ویکس ۲۴ گرام ـ موم (تقریباً ۶۵ ڈگری سنٹی گریڈ پر پگھلنے والا) ۸ گرام
کسٹر آئیل ۴۵ گرام ـ مونگ پھلی کا تیل ۱۵ گرام
اینڈرس فول فیٹ ۱ گرام ـ ٹیٹرا برومو فلورسین ۳ گرام
تیل میں حل ہونے والا سرخ فوڈ کلر ۲ گرام ـ پرفیوم آئیل ۲ گرام

طریقہ تیاری: کسٹر آئل کو ۱۳۰ ڈگری سنٹی گریڈ تک گرم کر کے اس میں ٹیٹرا برومو فلورسین اور سرخ رنگ اچھی طرح حل کیجیے۔ بیز ویکس، موم اور وول فیٹ کو ایک برتن میں پگھلائیے اور مونگ پھلی کا تیل ڈالیے۔ سب چیزوں کو ایک برتن میں رکھ کے اچھی طرح ملائیے۔ پھر خوشبو کا اضافہ کر کے سانچے میں ڈال کر ٹھنڈا کیجیے۔ سانچہ کھولنے پر آپ کو لپ اسٹک تیار ملے گی۔

خاصیتیں اور فائدے

اس کے تمام اجزا بے ضرر ہیں اور ہونٹوں پر کھجلی یا خراش پیدا نہیں کرتے۔ یہ آسانی سے ہونٹوں پر لگ جاتی ہے اور آسانی سے نہیں چھٹتی۔ یہ رکھنے پر خراب نہیں ہوتی۔

ٹوتھ پیسٹ

فارمولا: چاک (ہلکا) ۴۰ گرام ـ گلیسرین ۲۸ گرام
ڈسٹلڈ واٹر ۲۲½ گرام ـ الکحل ۵ گرام
سفوف گوند کتیرا ۱ گرام ـ سفید صابن کا سفوف ۲ گرام
سکرین ۱۰۰ ملی گرام ـ خوشبو پیپرمنٹ ½ گرام

طریقہ تیاری: ۱۵ سی سی پانی کو گلیسرین میں ملا کر چاک کے ساتھ ملائیے۔ گرم کیجیے اور ایک گھنٹے تک ملائیے۔ سکرین اور خوشبو پیپرمنٹ کو الکحل میں حل کیجیے۔ صابن کو باقی پانی میں ہلکی آنچ پر گرم کر کے حل کیجیے۔ پھر سب چیزوں کو ایک جگہ کر کے خوب اچھی طرح ملائیے۔

فیس پوڈر

فارمولا: سیل کھری ۳۶ گرام ـ کولن ۴۵ گرام
میگنیشیم کاربونیٹ ۴ گرام ـ پرسی پیٹیڈ چاک ۵ گرام
زنک اسٹریٹ ۴ گرام ـ خوشبو حسب ضرورت

طریقہ تیاری: مندرجہ بالا تمام اجزا کو باریک پیس کر اور اچھی طرح ملا کر چھان لیجیے۔

بے بی پوڈر

فارمولا: بورک ایسڈ ۱۰ گرام ـ زنک آکسائڈ ۱۰ گرام
کولن ۵۰ گرام ـ میگنیشیم اسٹریٹ ۵ گرام
سیل کھری ۲۵ گرام

طریقہ تیاری
تمام اجزا کو بہت باریک پیس کر اور خوب اچھی طرح ملا کر باریک کپڑے میں چھانیے۔

فائدے: یہ پوڈر نہ صرف بچوں کی نازک جلد کے لیے مفید ہے بلکہ گرمی دانوں، پھنسیوں اور دیگر جلدی امراض سے انہیں محفوظ رکھتا ہے۔ ان امراض میں مرض کو رفع کرتا ہے۔

جنسی تناؤ

مسعود احمد برکاتی

جنسی تناؤ سے میری مراد وہ کیفیت ہے جو موجودہ ماحول میں ننانوے فیصد صحت مند لوگوں میں ازدواجی زندگی گزارنے کے باوجود پائی جاتی ہے۔ یہاں "صحت مند لوگوں" کے الفاظ جان بوجھ کر استعمال کیے گئے ہیں اور "نوجوان" کے لفظ سے احتراز کیا گیا ہے، اس لیے کہ وہ کیفیت، جس کو میں جنسی تناؤ سے تعبیر کر رہا ہوں، صرف نوجوانوں ہی تک محدود نہیں ہے، بلکہ ادھیڑ اور بعض صورتوں میں بوڑھوں کو بھی اپنی گرفت میں لیے ہوئے ہے۔ تمدنی ترقی اور تعلیم کے عام ہونے کے علاوہ صنعتی میدان میں آگے بڑھنے کی دوڑ نے جہاں انسان کے دوسرے جذبات کو تہہ در تہہ پیچیدگیوں میں مبتلا کر دیا ہے وہاں جنسی ہیجان کو بھی 'ہدفِ تجارت' بنا کر رکھ دیا ہے۔ ادب کو چھوڑ دیجیے کہ وہ تو جنس کا میدانِ ملاحم بن گیا ہے، تفریح کے تمام ذریعوں اور مشغلوں سے لے کر صنعتی پیداوار کا تعارف اور تجارتی اشیا کی تشہیر تک کیا چیز ہے جو "سیکس اپیل" سے خالی ہونے پر کامیابی کی ضامن ہو سکتی ہے! اگر آپ تعیشات LUXURIES میں جنسی اپیل کی بازی گری ضروری سمجھتے ہیں یا تیل، صابن، کنگھا، پوڈر اور لپ اسٹک جیسی چیزوں کے اشتہار کے لیے نسوانی پیکر کی نمائش کو جذبِ دل کا ذریعہ سمجھتے ہیں تو شاید جواز کا ایک پہلو بھی اس کے لیے موجود ہے۔ لیکن سگریٹ کے اشتہار میں بھی جس کا استعمال کم سے کم ہمارے ملک میں عام طور پر مردوں ہی تک محدود ہے، جب آپ کو عورت کی انگلیاں نظر آتی ہیں تو سوائے جنسی ہیجان کو تجارتی آلۂ کار بنانے کے اور کون سا مقصد پیشِ نظر ہو سکتا ہے۔ یہی وہ ماحول ہے، جس نے آپ کو چاروں جانب سے گھیر رکھا ہے اور جو نت نئے قدرتی اور نقلی نمونوں کے ذریعے جنسی آئیڈیل آپ کے ذہن میں پیدا کرتے رہنے کا سبب ہے۔ جب جنس کی یہ ہمہ گیری اور رنگا رنگی نت نئے روپ میں قدم قدم پر آپ کے سامنے آتی ہے تو عقلِ سلیم اور سلامت روی دونوں بیک وقت اپنے ہاتھوں سے دامن چھوڑنے پر مجبور ہو جاتی ہیں۔ وہ تصورات اور وہ قدریں، جو اخلاقی رکھ رکھاؤ، عصمت و عفت اور شرم و لحاظ کی طرح فطرتِ ثانیہ کا درجہ رکھتی ہیں، آپ ان سے بے وفائی کے بہانے ڈھونڈنے لگتے ہیں۔ انسان اپنے حالات، اپنی افتادِ طبع، عادات، خاندانی روایات، معاشی ذرائع اور معاشرتی مرتبہ پر غور کرتا ہے، اپنی جبلت کا جائزہ لیتا ہے اور دوستوں، ساتھیوں کی رفتار کا مطالعہ کرتا ہے اور قدم قدم پر بہتے ہوئے جنسی سیلاب پر بار بار نگاہِ حیرت ڈالتا ہے اور پلٹ کر ماحول سے اپنا مقابلہ کرتا ہے لیکن جنسی تلذذ کی خیالی جنت جو اس کا دامن پکڑ کر کھینچ لیتی ہے اور "پرانے طریقے" کی طرف واپس ہونے سے روک لیتی ہے۔ ایک حقیقت پسندانہ جائزہ ہمیں اس نتیجہ پر پہنچاتا ہے کہ جنسیت کی یہ عمومیت اور انسانی دل و دماغ پر جنس کا یہ گھیراؤ، جنسی تشنگی یا زیادہ صحیح الفاظ میں "جنسی تناؤ" میں نہ صرف خوش حال اور کھاتے پیتے لوگوں کو، بلکہ معاشی کشمکش میں ناکام رہنے والوں کو بھی گھیرے ہوئے ہے اور باطنی وبا جیسی ان کی زندگی کا ایک جزو بن گئی ہے۔ بظاہر ایک کامیاب ازدواجی زندگی اور ایک پسندیدہ شریکِ حیات کے باوجود جنسی تناؤ کی شدت میں کمی کے بجائے زیادتی ہوتی جاتی ہے۔ جنسی جذبات کی تسکین اور شریکِ حیات سے خوشگوار تعلقات کے باوجود جذبات کا طوفان اٹھتا چلا آتا ہے۔ اعصابی تناؤ میں تو وقتی طور پر کمی ہو جاتی ہے لیکن ہمارے جنسی وجود سے آنے والی ھل من مزید کی صدا میں کوئی فرق پیدا نہیں ہوتا بلکہ عام زبان میں کہ ہوس میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔

کیا اس کا کوئی حل نہیں ہے یا ذہنی و عملی بے راہ روی ہی اس کا واحد حل ہے؟ میرا جواب یہ ہے کہ اگر آپ ذرا سکون سے اپنے "جہان" کا جائزہ لیں اور موجودہ صنعتی و تمدنی ترقی سے اپنے ذہن کو ہم آہنگ کرنے کی کوشش کریں تو جنسی تناؤ کا مقابلہ زیادہ مشکل نہیں ہے۔ یہ تناؤ در اصل موجودہ دور کی ذہنی ناہمواری کا ایک حصہ ہے۔ خیالی ہیولیٰ بنانا چھوڑ دیجیے۔ اپنی جنسی حس کو شاعرانہ آئیڈیل پیدا کرنے کی اجازت نہ دیجیے۔

سوسائٹی میں اپنی حیثیت کی صحیح تشخیص کیجیے اور اس سے اپنا رشتہ مستقل بنیادوں پر استوار کرنے کی کوشش کیجیے۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ آپ اصل آخر جنسی وجود (SEXUAL BEING) ہی نہیں ہیں اور بھی کچھ ہیں اور آپ کے وجود کے اور بھی کئی پہلو ہیں۔ آپ زندگی کے مختلف شعبوں میں ہم آہنگی اور مفاہمت پیدا کر کے ہی پُرسکون، خوش حال اور کامیاب زندگی کا خواب دیکھ سکتے ہیں۔ جنس کے پیچھے ہاتھ دھو کر پڑنے سے آپ کو عدمِ توازن کے علاوہ کچھ حاصل نہ ہوگا۔ جنسی لذت کو مقصود بنانا ہی خرابی کی اصل جڑ ہے۔ پُرسکون اور متوازن زندگی کو اپنا آئیڈیل بنائیے اور لذت پرستی کے خیالات کو پاس نہ آنے دیجیے۔ مشغول زندگی گزاریے، تعمیری کاموں اور پاکیزہ جذبات کو مطمحِ نظر بنا لیجیے۔ جنسی تناؤ ان کے تیز دھارے میں از خود بہہ جائے گا۔

ادبیات

سبز مکھی

جدید اسپین کی مشہور شاعرہ اور ناول نویس کاؤنٹس ایمیلیا پارڈو بازان کا ایک افسانہ "قینچی" ہم ہمدرد صحت میں شائع کرچکے ہیں۔ ذیل کا افسانہ بھی کاؤنٹس موصوفہ ہی کے زورِ قلم کا نتیجہ ہے۔ اس میں انھوں نے ثابت کیا ہے کہ قسمت کا لکھا پورا ہو کر رہتا ہے اور انسان قدرت کی بے پناہ قوتوں کے مقابلے میں بالکل بے بس ہے۔ (ادارہ)

ہم البراضا کے برآمدے میں بیٹھے ہوئے تازہ ہوا سے لطف اندوز ہو رہے تھے، یا یہ کہیے کہ لطف اندوز ہونے کی کوشش کر رہے تھے۔ اگست کا مہینہ تھا۔ سہ پہر کا وقت تھا اور گرمی بہت زیادہ تھی۔ ہوا نہ صرف قریب والے صنوبر کے جنگل کی گرم اور دل آزار بو سے بسی ہوئی تھی، بلکہ اس میں اور بھی قسم قسم کی خوشبوئیں شامل تھیں۔ چیونٹیوں اور بھونروں کی مشکی بو تھی، شہد اور موم کی بو تھی۔ گرم فضا میں طرح طرح کے حشرات الارض رقص کر رہے تھے۔ رنگ برنگ کی تیتریاں تھیں، جو اہرات کی طرح، دمکتی ہوئی مکھیاں تھیں، کالے گبریلے کیڑے تھے، جنھیں سینٹ انتھونی کے گانے کہتے ہیں۔ باریک اور شفاف ریشم کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی طرح یک روزہ حیات والی مکھیاں تھیں، سرخ بیر بہوٹیاں تھیں اور مچھر تھے۔

ہم کرسیوں سے پشت لگا کر بیٹھے تھے۔ کبھی کبھی کچھ باتیں بھی کر لیتے تھے۔ ہم پر سستی چھا رہی تھی اور ہم شام کی ٹھنڈی ہوا کے پہلے جھونکے کا انتظار کر رہے تھے۔ ہماری گفتگو کا موضوع یہ تھا کہ گرم آب و ہوا انسان کو کمزور کر دیتی ہے اور ہم اس عجیب نفسیاتی اثر پر بحث کر رہے تھے جو آب و ہوا کے فرق سے رونما ہوتا ہے اور جس کو اب مورخ بھی تسلیم کرتے ہیں۔

ہم میں سے ایک صاحب جو ایک سائنٹیفک معالج تھے، کہنے لگے "اس میں شبہ نہیں کہ سیرت کی استواری نہایت ہی عمدہ صفت ہے اور اس کی نشو و نما کے لیے ہمیں پورے طور پر کوشش کرنی چاہیے۔ کسی نے یہ بات بالکل ٹھیک کہی ہے کہ انسان اپنی قسمت خود بنا سکتا ہے۔ اس کے باوجود فطرت کی جو چیزیں ہمیں گھیرے ہوئے ہیں اور جو اکثر ہمیں پریشان بھی کرتی ہیں مجھ پر کچھ اس طرح اثر انداز ہوتی ہیں کہ مجھے تقدیر پر کامل اعتقاد ہو گیا ہے۔ انسان کسی طرح بھی قدرت کی قوتوں کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔"

ہم میں سے ایک صاحب تھے فلسفی۔ وہ کہنے لگے "واہ جناب! انسان کیا نہیں کر سکتا! ہم نے قدرت کی قوتوں پر قابو پا لیا ہے۔ وہ ہماری تابع فرمان ہیں اور ہماری خدمت گزار ہیں اور ان قوتوں پر ہمارا قابو روز بروز بڑھتا ہی جاتا ہے۔"

معالج بولے "میں آپ سے متفق نہیں ہوں۔ انسان کی کوششوں کا نتیجہ صرف یہ ہوا کہ ہمیں قدرت کی وسعت کا اب کچھ اندازہ ہو چلا ہے۔ اپنی طبی مصروفیات کے سلسلے میں طرح طرح کے واقعات میری نظر سے گزرتے رہتے ہیں۔ انھیں میں سے ایک واقعہ عرض کرتا ہوں:۔

کیڈاس رو جاس میں ایک نہایت پرسکون گاؤں ہے میں وہاں گرمی کی تعطیل گزارنے کے لیے گیا ہوا تھا۔ اس گاؤں میں میری ملاقات ایک نہایت خوش مزاج اور زندہ دل نوجوان سے ہوئی۔ وہ ایک بیوہ خاتون کا اکلوتا بیٹا تھا۔ روز شام کو ہم دونوں کشادہ میدان میں سیر کے لیے نکل جاتے تھے۔ تفریح کے لیے جاتے آتے باتیں بھی ہوا کرتی تھیں اس نے مجھے اپنے سارے حالات سنائے اور اپنے ارادوں اور آرزوؤں سے مجھے آگاہ کیا۔ جب اس کے باپ کا انتقال ہوا تھا تو وہ اور اس کی ماں سخت مالی مشکلات میں گرفتار ہو گئے تھے اور غریب بیوہ نے عزت کے ساتھ اپنی زندگی بسر کرنے اور بچے کو پالنے اور تربیت دینے کے لیے جو مصیبتیں اٹھائیں، ان کا اثر اس نوجوان پر واضح تھا۔ تارکوئیٹو دیاس کا نام تھا، پر بچپن ہی میں بہت سی ذمہ داریاں آپڑی تھیں۔ اس کے نتیجہ میں اس کے مزاج میں متانت اور سنجیدگی پیدا ہو گئی تھی اور اس کی قوتِ ارادی میں استحکام پیدا ہو گیا تھا۔ کیسی ہی مشکل آپڑے، وہ گھبراتا نہیں تھا کسی چیز سے اس کی ہمت پست نہیں ہوتی تھی۔

جب تارکوئیٹو صرف گیارہ برس ہی کا تھا تو وہ اپنے شہر کے ایک

سے اگر کہیں ملازمت کے ذریعے انتظام ہو جاتا تھا اور جب وہ تیرہ برس کا ہوا تو کئی سوداگروں کے ہاں یہی کام انجام دینے لگا۔ اس طرح اسے اپنی اور ماں کی گزر اوقات کے لیے کافی روپیہ مل جاتا تھا۔ اس دوران میں اس نے اپنی تعلیم بھی جاری رکھی۔ اکثر وہ آدھی آدھی رات تک مطالعہ میں مصروف رہتا تھا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ اسے اپنی نشو و نما کے دور میں کافی نیند میسر نہیں ہو سکتی تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ تارکوٹیو اس طرح لڑکپن سے جوانی کے دور میں داخل ہوا کہ اسے خود اس تبدیلی کا احساس نہیں ہوا اور اس کی عمر میں وہ "پریشان کن زمانہ" نہیں آیا جو ماں باپ اور ماسٹروں کو فکر و تردد میں ڈال دیتا ہے۔ اس سے کوئی حماقت سرزد نہیں ہوئی، نہ اسے خیالی چیزوں کے مہمل تجسس سے کبھی واسطہ پڑا۔ نہ یہ چیزیں اسے اپنی زندگی کے نصب العین کی طرف بڑھنے سے روک سکیں۔ اس کی زندگی کا ضبط و نظم اس "وقت پیما" کی طرح تھا جو کبھی ایک لمحہ کا ہزارواں حصہ بھی ضائع نہیں کرتا۔ نیند سے بیدار ہونے، نہانے دھونے، کپڑے پہننے، کھانا کھانے، ان سب کاموں کے لیے وقت مقرر تھا اور جو پروگرام اس نے اپنے لیے بنا لیا تھا اس کی وہ سختی سے قائم رہتا تھا۔

ہوتا تو یہاں تک تھا کہ یونیورسٹی میں داخل ہونے کی خاطر روپیہ بچانے کے لیے وہ اکثر زندگی کی ضروریات بھی قربان کر دیتا تھا۔ کسی قسم کی خدمت کو وہ حقیر نہیں سمجھتا تھا۔ وہ تو جوتوں پر پالش کرنے کا کام بھی خوشی سے کر لیتا، اگر اس ذریعہ سے اسے اپنی ضرورتوں کے لیے کافی روپیہ مل سکتا۔

وہ اپنے سے زیادہ عمر کے لڑکوں کے لیے مضامین لکھتا تھا، لیکچر تیار کرتا تھا۔ پادریوں کے لیے مذہبی خطبے لکھتا تھا، کمپنیوں کے سکریٹریوں کے لیے رپورٹس لکھتا تھا۔ غرض وہ کوئی ایسا کام نہ چھوڑتا تھا جس سے اسے کچھ آمدنی ہو جائے اور کچھ ایسے لوگوں سے شناسائی ہو جائے جو اس کے کچھ کام آ سکیں۔

غرض یہ کہ اس طرح محنت کر کے اس نے اپنے تمام امتحانات شاندار کامیابی کے ساتھ پاس کیے اور یونیورسٹی ہی میں اسے ایک معقول جگہ مل گئی۔ تنخواہ زیادہ نہ تھی، مگر پھر بھی اس کی گزر اوقات کے لیے کافی تھی اور اسے اب موقع مل گیا تھا کہ وہ اپنی زندگی کا مقصد پورا کرنے کے لیے بے فکری کے ساتھ قدم بڑھا سکے۔

میں نے تارکوٹیو سے پوچھا "کیا تم کبھی بیمار نہیں پڑے؟" یہ سوال میں نے اس لیے کیا تھا کہ بیماری خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جن کی آمدنی قلیل ہو تو بڑی مصیبت بن جاتی ہے۔

تارکوٹیو نے جواب دیا "پیارے! مجھے پڑنے کی فرصت کہاں ملتی ہے۔ یہ ضرور ہے کہ مجھے کبھی کبھی قبض ہو جاتا ہے۔ اسی لیے میں کیلڈاس دیہات میں چند روز آرام کرنے کے لیے آیا ہوں اور ماں کو ساتھ نہیں لایا ہوں۔ اسے کاہلی کہیے یا آرام طلبی کہیے۔ عمر میں پہلی بار مجھے اس سے واسطہ پڑا ہے لیکن ایک بات ضرور ہے، یہاں آنے سے مجھے تفریح ضرور ہوئی ہے۔ برسوں کی محنت کے بعد کھلی ہوا اور پھولوں اور درختوں کی خوشبو سے لطف اندوز ہونا میرے لیے ایک قسم کا نشہ سا ہے لیکن میں اپنی زندگی کے اصول پر پوری طرح کاربند ہوں۔ میں خدا کے فضل سے جوان ہوں اور شباب کا ذوق و شوق میرے دماغ پر بھی سوار ہوتا ہے اور میرے دل کو بھی متاثر کرتا ہے لیکن میرا عزم مستقل ہے اور میری قوتِ ارادی کی فرماں روائی پورے طور پر قائم ہے۔ مجھے اپنے اوپر پوری طرح قابو حاصل ہے۔ میری تمنا ہے کہ میری ماں کا بڑھاپا سکون و اطمینان اور عیش و آرام سے بسر ہو اور میں دنیا میں پھولنے پھلنے اور ترقی کرنے کے لیے راہیں نکالوں۔ میں جانتا ہوں کہ مجھے تھوڑی بہت فہم و فراست کی دولت نصیب ہے اور مجھ میں کچھ قابلیت اور استعداد بھی ہے۔ میری جگہ کوئی اور ہوتا تو شاید اس بیش بہا سرمایہ کو ضائع کر دیتا، برباد کر دیتا۔ اس کے برخلاف میں نے ارادہ کر لیا ہے کہ میں اس سے منافع حاصل کروں گا اور خدا نے چاہا تو اس منافع میں ترقی ہی ہوتی جائے گی۔ عزم استوار ہونا چاہیے، راستے پیدا ہوتے چلے جاتے ہیں۔"

تارکوٹیو نے یہ باتیں اس وقت مجھ سے کیں جب ہم دونوں سمندر کے کنارے تک چہل قدمی کر کے واپس ہو رہے تھے۔ ہم جس سڑک سے آ رہے تھے اس پر کھیتوں کی پیداوار اور دوسری مختلف چیزوں سے لدے ہوئے چھکڑے گزر رہے تھے اور آہستہ آہستہ چلتے ہوئے چھکڑوں کے پہیوں کی چرچراہٹ کی آواز ہماری باتوں میں خلل ڈال رہی تھی۔ غروب ہوتے ہوئے سورج کا اداس سکون چھایا ہوا تھا۔ وہ منظر میں کبھی نہیں بھولوں گا۔ دو چھکڑے ہمارے پاس سے گزرے جس طرف سے ہم آ رہے تھے، وہ اس طرف کو جا رہے تھے۔ ان پر بیلوں کی کھالیں لدی ہوئی تھیں۔ چھکڑے انھیں شاید سمندر کے کنارے لادنے کے واسطے جا رہے تھے۔ تارکوٹیو نے اپنا سیدھا ہاتھ اپنی آنکھوں پر سایہ کرنے کے لیے اوپر اٹھایا۔ میں نے دیکھا کوئی چھوٹی سی چیز ان کے

ہاتھ پر آکے بیٹھی۔ اس میں کچھ ایسی چمک تھی، جیسے سبز چنگاری ہو۔ اس چھوٹے سے کیڑے سے نجات پانے کے لیے تارکو ٹیٹو نے اپنا ہاتھ زور سے جھٹکا اور بولا "اس کمبخت نے میرے ہاتھ میں ڈنک مار دیا۔"

میرے دل میں ایک پریشان کن تھرتھری سی پیدا ہوئی۔ بظاہر اس کا کوئی سبب معلوم نہیں ہوتا تھا۔ میں نے گھبرا کر تارکو ٹیٹو کا ہاتھ پکڑا اور دیکھنے لگا، مگر اس پر ڈنک کی کوئی علامت نہیں تھی۔ ہم بدستور اپنے جائے قیام کی طرف چلتے رہے، مگر اب باتیں کرنے کو میرا جی نہیں چاہ رہا تھا۔ میں نے دیکھا کہ تارکو ٹیٹو بار بار اس جگہ مَل رہا تھا جہاں مکھی نے کاٹا تھا۔ اس کے ہاتھ پر دوبارہ جو میری نظر پڑی تو میں نے دیکھا کہ ایک چھوٹا سا سرخ چھالا اُبھر آیا ہے، مگر دیکھتے ہی دیکھتے وہ غائب بھی ہو گیا اور اس کی جگہ ایک کالا کالا دھبہ سا پڑ گیا۔ میں نے ایسا محسوس کیا جیسے میں خوف سے پیلا پڑ گیا ہوں۔ ہم اپنی جائے قیام سے ابھی تقریباً تین میل دور تھے۔

میں نے کہا "ذرا جلدی جلدی چلو، ڈنک کا اثر معمولی سا ہے، مگر میں اس جگہ، جہاں مکھی نے ڈنک مارا ہے، کاشک لگانا چاہتا ہوں۔"

تارکو ٹیٹو اپنے ہاتھ پر نظر ڈال کر بولا "ارے دیکھیے تو میرے ہاتھ پر تو اچھا خاصا ورم ہو گیا۔" اس کے اندازِ گفتگو سے معلوم ہوتا تھا کہ اسے ڈر اتنا نہیں تھا، جتنا تعجب تھا۔ میں نے دیکھا کہ وہ ان خطرناک نتائج سے آگاہ نہیں تھا، جو ان خوبصورت زمردیں رنگ مکھیوں کے ڈنک مارنے سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ خاص طور پر وہ مکھیاں جو ایسے جانوروں کی کھال پر بیٹھ کر آتی ہیں جو سرخ آبلوں کے زہر سے آلودہ ہوتے ہیں۔ میں تو سرخ آبلوں کے خیال سے کانپ گیا، خوف و دہشت پیدا کرنے کے لیے اس سے بدتر شاید ہی کوئی اور چیز ہو!

یہ المناک داستان بیان کرتے ہوئے اس وقت بھی میرا دل کانپ رہا ہے۔ گاؤں میں ایک دوا فروش کی چھوٹی سی دکان تھی۔ میں تارکو ٹیٹو کو وہاں لے گیا۔ جب اس نے کوٹ اتارا اور قمیص کی آستین اوپر چڑھائی تو معلوم ہوا کہ صرف ہاتھ پر ہی نہیں، بلکہ اس کے پورے بازو پر ورم آ گیا تھا۔ اب اس میں ذرا شک نہیں رہا کہ خون میں زہر پھیل گیا ہے۔ صرف اس طرح اس کی جان بچ سکتی تھی کہ اس کا بازو کاٹ ڈالا جائے، مگر بازو کاٹنے میں بڑی دقتوں کا سامنا تھا، نہ آلات تھے، نہ کلوروفام تھا۔ اس مقصد کے لیے جو چیزیں میرے پاس وہاں موجود تھیں، وہ میں نے اپنے جائے قیام سے منگا لیں۔ میں نے ڈرتے ڈرتے دل کڑا کر کے بتایا کہ مجھے کیا کرنا ہوگا۔ بے چارہ تارکو ٹیٹو خوف زدہ ہوا۔ اس کی آنکھوں پر غم و رنج کی گھٹا سی چھا رہی تھی۔ کہنے لگا "یہ تو میرا داہنا بازو ہے، میری ماں کیا کہے گی۔"

سچ پوچھیے تو میں اس سے بھی زیادہ خوف زدہ تھا۔ میں نے کہا "تارکو ٹیٹو! ہمت سے کام لو، اپنی قوتِ ارادی سے مدد لو۔ بازو کاٹنا ہی پڑے گا۔ اس کے سوا کوئی چارہ نہیں!"

جو شدید جسمانی و روحانی اذیت اس غریب کو میرے ہاتھ سے پہنچی اس کو میں نے خود کس قدر محسوس کیا، یہ نہ پوچھیے! سخت تکلیف دہ اور اندوہناک بات یہ تھی کہ باوجود تمام کوششوں کے اس کو موت کے پنجے سے نہ چھڑایا جا سکا۔ ہو سکتا ہے کہ آپریشن میں تاخیر ہوئی ہو، یا فوراً ہی جو کچھ کرنا چاہیے تھا، اس میں کشمکش و پیچ اور تامل سے کام بگڑ گیا ہو، یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپریشن سے پہلے ہی سارے جسم میں زہر پھیل چکا تھا۔ ہیبت ناک علامات جو رونما ہوئیں ان کے یا موت سے پہلے کے دل خراش تشنج کے بیان کرنے کی مجھ میں تاب نہیں ہے اور ان چیزوں کا نہ بیان کرنا ہی بہتر ہے۔ اگر ڈاکٹر اپنے بعض مریضوں کی تکالیف کا حال بیان کرنے لگے تو سننے والے کہیں گے کہ ہم دنیا میں پیدا ہی نہ ہوئے ہوتے تو اچھا تھا۔

میں نے یہ دردناک واقعہ صرف اس لیے سنایا ہے کہ میں آپ پر یہ واضح کر سکوں کہ انسان کس قدر بے بس ہے۔ ایک حقیر چھوٹی سی سبز مکھی کے مقابلے میں ایک تن درست و توانا نوجوان، جو زبردست قوتِ ارادی کا مالک تھا، ثابت قدم، مستقل، دلیر اور باہمت تھا، کچھ نہ کر سکا۔

رات ہو گئی تھی اور جگنو اپنے ننھے ننھے چراغ لیے چاروں طرف گشت کر رہے تھے۔

اعداد و شمار

پہلے اپنے بارے میں حقائق جمع کیجیے پھر فرصت میں آپ ان کی شکل بگاڑ سکتے ہیں۔

(مارک ٹوین)

میں مذاق نہیں کرتا۔ میں تو بس حکومت کو تاکتا رہتا ہوں اور حقائق بیان کر دیتا ہوں۔

(ول راجرز)

سوائے اعداد کے حقائق سے بڑھ کر کوئی دوسری چیز پُرفریب نہیں ہوتی۔

(جارج کیننگ)

جھوٹ تین قسم کے ہوتے ہیں۔ جھوٹ۔ سفید جھوٹ اور اعداد و شمار

(بنجامن ڈسٹرائیلی)

اپنے لطیفوں کے لیے وہ اپنے حافظہ کا رہین منت ہو اور اپنے تصورات کے لیے اپنے حقائق کا۔

(ریچرڈ شیریڈان)

وہ دراصل حقائق کے خلاف نہیں تھا بلکہ ان سے بے پروا تھا۔

(وولکاٹ جبس)

ایسے لوگ ملتے ہیں، جو حقیقت سے آگے سوچ ہی نہیں سکتے۔

(والٹیئر)

اگر تمام ماہرین اقتصادیات کو ایک دوسرے سے ملا کر لٹا دیا جائے تب بھی ان کی منزل نہیں آئے گی۔

(جارج برنارڈ شا)

ایک عجیب حقیقت ہے کہ بنی نوع انسان میں بے عمل لوگ یاد رکھے جاتے ہیں۔

(ہینس زنسر)

جب ہم خود تصورات میں غرق ہو جاتے ہیں تو حقیقتوں تک زیادہ نہیں پہنچتے۔

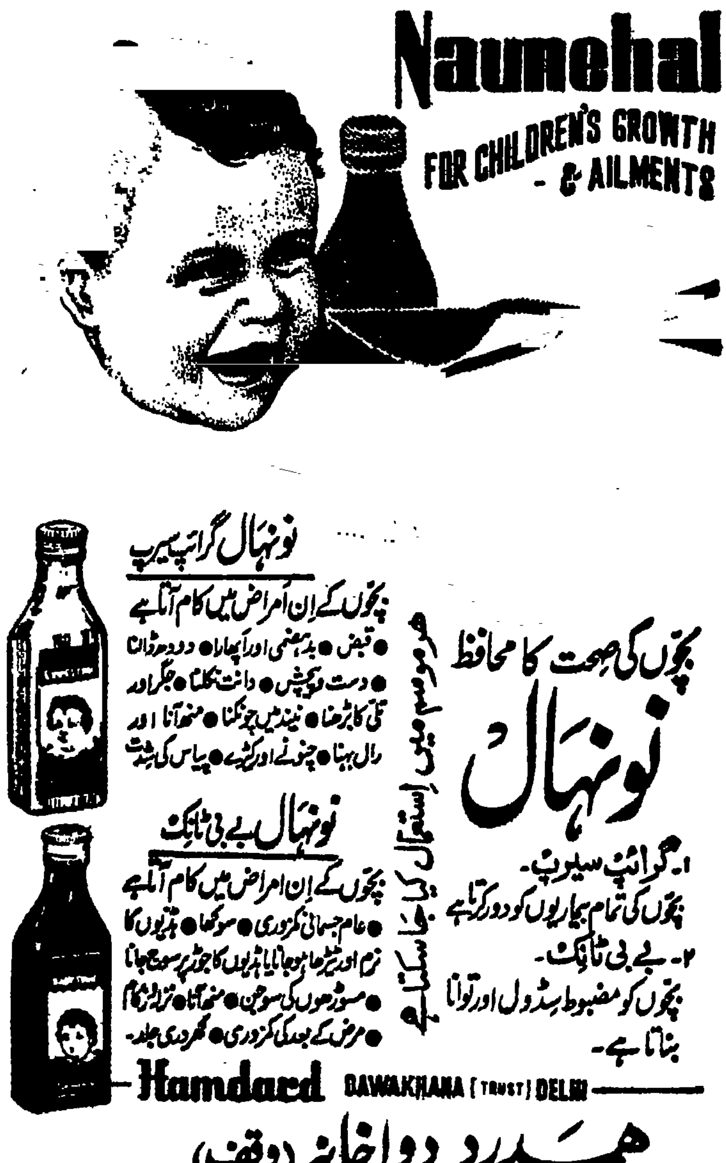
(مارک ٹوین)

عملی سیاست میں حقائق کو نظر انداز کرنا شامل ہوتا ہے۔

(ہنری آڈمس)

درمیانی عمر کے بعد سے دلچسپی کی ہر چیز غیر قانونی، غیر اخلاقی یا فربہ ہونے لگتی ہے۔

(الگزنڈر وولکاٹ)


Naunehal
FOR CHILDREN'S GROWTH
& AILMENTS
نونہال گرائپ سیرپ
بچوں کے اِن امراض میں کام آتا ہے
• قبض • بدہضمی اور اپھارا • دودھ ڈالنا
• دست و پیچش • دانت نکلنا • جگر اور
تلی کا بڑھنا • نیند میں چونکنا • منہ آنا اور
رال بہنا • چنونے اور کیڑے • پیاس کی شدت
نونہال بے بی ٹانک
بچوں کے اِن امراض میں کام آتا ہے
• عام جسمانی کمزوری • سوکھا • ہڈیوں کا
نرم اور ٹیڑھا ہو جانا یا ہڈیوں کا جوڑ پر سوج جانا
• مسوڑھوں کی سوجن • منہ آنا • نزلہ زکام
• مرض کے بعد کی کمزوری • کھردری جلد۔
ہر موسم میں استعمال کیا جا سکتا ہے
بچوں کی صحت کا محافظ
نونہال
۱۔ گرائپ سیرپ۔
بچوں کی تمام بیماریوں کو دور کرتا ہے
۲۔ بے بی ٹانک۔
بچوں کو مضبوط، سڈول اور توانا
بناتا ہے۔
Hamdard DAWAKHANA (TRUST) DELHI
ہمدرد دواخانہ (وقف)
دہلی ——— کانپور ——— پٹنہ

عجائبِ عالم

بارہ لاکھ ڈاکٹر

عالمی حفظانِ صحت کے ادارے کے بیان کے مطابق پچھلے دس سال کے اندر ۱۰۰۰ نئے طبی سکول کھولے گئے۔ دنیا میں کبھی اتنے طبی اسکول اتنی قلیل مدت میں قائم نہیں ہوئے۔

اب میڈیکل اسکولوں کی کل تعداد دنیا میں ۶۳۸ ہے۔ یہ اسکول ۸۴ ملکوں میں قائم ہیں۔ ان میں سے دس اسکول ۱۹۰۰ء سے پہلے قائم ہو گئے تھے۔ ساری دنیا میں ڈاکٹروں کی تعداد بارہ لاکھ ہے۔ ان میں ہر سال ۶۶۷۰۰ ڈاکٹروں کا اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

اکثر ملکوں میں ان لڑکوں کی تعداد جو طبی اسکولوں میں پڑھ رہے ہیں، لڑکیوں سے بہت زیادہ ہے۔ لیکن روس میں ایسا نہیں ہے، وہاں طبی اسکولوں میں پڑھنے والی لڑکیوں کی تعداد دگنی، بلکہ تین گنی ہے۔

پلاسٹک کا دل

امریکا کے ایک سرجن ڈاکٹر چارلس اے ہفنیگل نے، جو جارج ٹاؤن یونیورسٹی واشنگٹن سے تعلق رکھتے ہیں، بین الاقوامی خبر رساں ایجنسی کو بیان دیتے ہوئے کہا کہ میں ایک پلاسٹک کا دل بنا رہا ہوں جس کا تجربہ جانوروں پر بہت جلد کیا جائے گا۔ انھوں نے کہا کہ مجھے امید ہے کہ جن لوگوں کا دل اتنا خراب ہو گیا ہے کہ سرجری اسے درست نہیں کر سکتی، ان کا دل نکال کر اس پلاسٹک کے دل سے بدل دیا جائے گا اور انسان کا بنایا ہوا یہ دل ان کو مدت تک زندہ رکھ سکے گا۔

ڈاکٹر ہفنیگل نے ۱۹۵۲ء میں سب سے پہلے پلاسٹک کا والو بنایا تھا۔ یہ والو چار سو آدمیوں کے دلوں میں لگایا جا چکا ہے اور وہ پورے طور پر کام کر رہا ہے۔

قطبِ جنوبی پر زندہ جراثیم

امریکا کے بحری کپتان چارلس ای میرس کہتے ہیں کہ میں نے قطبِ جنوبی پر برف کے اندر ۹۵ فٹ کی گہرائی میں زندہ جراثیم پائے۔ غالب گمان یہ ہے کہ یہ جراثیم تین ہزار برس سے وہاں بے حس و حرکت خوابیدہ پڑے ہوئے ہیں۔

میتھیو جوربکلے کی حیاتیاتی لیبوریٹری کے رکن ہیں، کہتے ہیں کہ یہ جراثیم میں نے اور ایک اور سائنس داں نے برف کی ایک اور کان کی تہ میں پائے۔ ان یخ بستہ جراثیم کے بغور معائنے سے معلوم ہوا کہ ان میں جراثیم کی چار پانچ قسمیں ایسی ہیں جو روئے زمین پر اور کہیں نہیں پائی جاتیں۔

وجع مفاصل اور سوستانی حکومت

وجع مفاصل سے سوئٹزر لینڈ کی حکومت کو چالیس کروڑ فرینک یا تین کروڑ تیس لاکھ پونڈ سالانہ کا نقصان ہو رہا ہے، اس لیے کہ کارکن جو اس مرض میں مبتلا ہیں اکثر معذور ہو جاتے ہیں اور کام انجام نہیں دے سکتے۔

یہ اعداد و شمار سوستانی فیڈرل پارلیمنٹ میں پیش کیے گئے اور سفارش کی گئی کہ کوہستان الپس پر لیوکرباد کے معدنی چشمے کے لیے ایک امدادی رقم منظور کی جائے جہاں ۱۰۵ پلنگ مہیا کیے جائیں گے اور غسل کی جدید ترین سہولتیں مہیا کی جائیں گی اور ایک تحقیقاتی ادارہ قائم ہوگا۔

زور دار جادو

آجکل کا تو ذکر ہی کیا ہے، شاید پہلے زمانے میں بھی ایسے بادشاہ کم ہوں گے جن کی رعایا اس زمین کی پرستش کرتی ہو جس پر سے وہ گزریں، مگر یوگنڈا کا بادشاہ کباکا میوٹیسا دوم ایسا بادشاہ ہے۔

ایک آدمی پر افریقہ کی ایک عدالت میں مقدمہ دائر کیا گیا ہے، جرم یہ ہے کہ وہ کباکا کے پیچھے پیچھے چل رہا تھا اور جہاں جہاں کباکا کے قدم پڑتے تھے، وہاں کی خاک وہ اٹھاتا جاتا تھا۔

مجرم نے اپنے بیان میں کہا کہ "بادشاہ کے پیروں کے نیچے کی خاک میں اس لیے جمع کر رہا تھا کہ اس میں بڑے زوردار جادو کا اثر ہے۔ اس خاک سے میں دوائیں تیار کروں گا اور انھیں اپنے مریضوں کے ہاتھ فروخت کروں گا۔"

اخبار نویس نے خود اپنی موت کی خبر لکھی

نوول لپس نیویارک ڈیلی نیوز کے اسٹاف میں تھے۔ انھوں نے ۴۳ برس تک اخبار میں کام کیا اور ۶۰ برس کی عمر میں ان کا انتقال ہوا۔

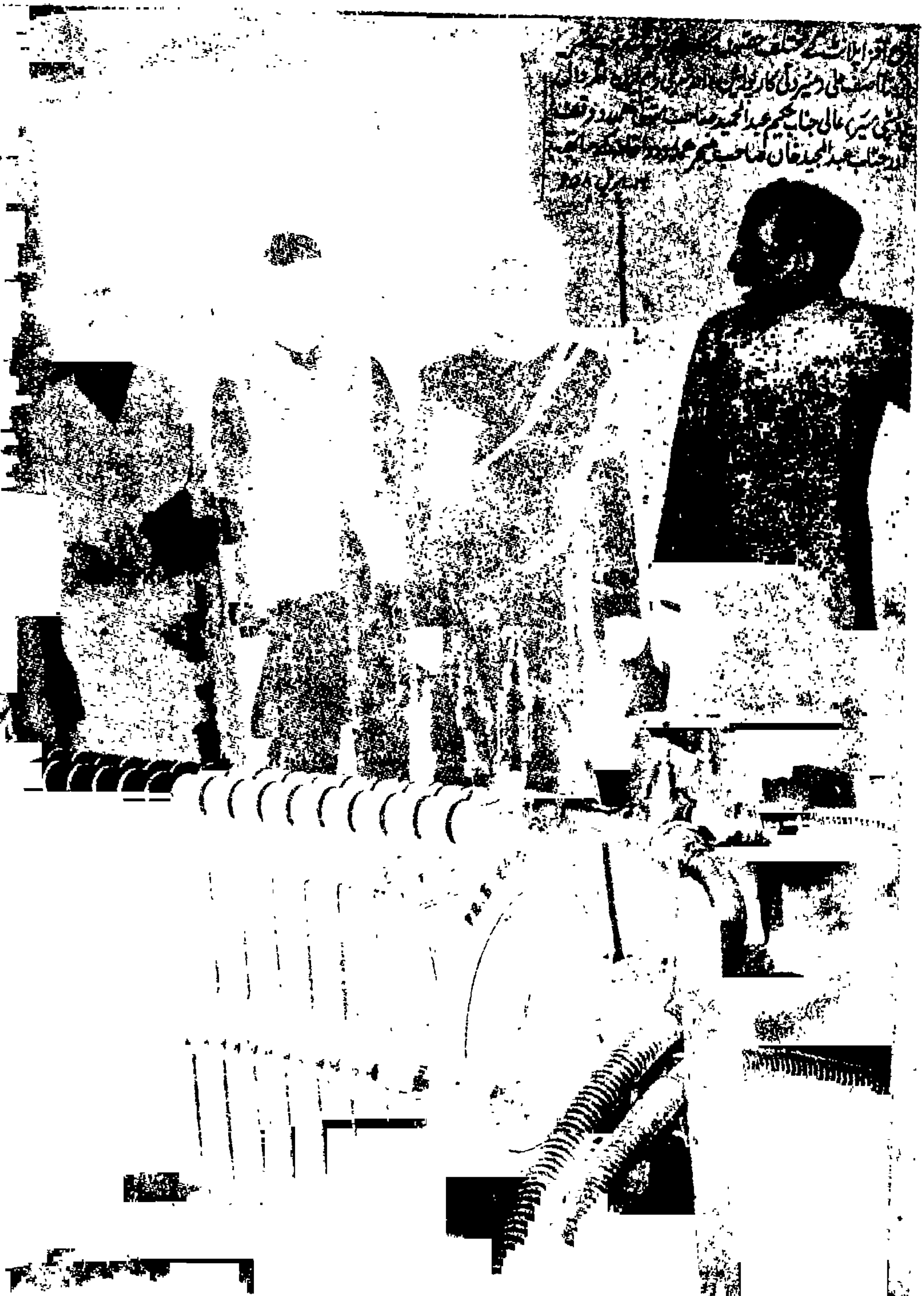
لپس نے اپنی موت کی خبر فروری ۱۹۵۵ء میں خود لکھی اور اس کو ایک لفافے میں بند کر کے رکھ دیا اور لفافے پر یہ لکھ دیا: "اشاعت کے لیے روک دیا جائے۔ یہ ان ہزاروں تحریروں میں سے آخری ہے، جو میں نے "ڈیلی نیوز" کے لیے لکھی ہیں۔ یہ تحریر آخری اس لیے ہے کہ میرا انتقال ہو چکا ہے۔"



(۱) شری کنور لال گپتا، [illegible] گروپ (۲) شریمتی سبھدرا جوشی (۳) شری جگ پرویش چندر [illegible] (۴) شری رام چرن اگروال، ڈپٹی میئر دہلی کارپوریشن (۵) شریمتی [illegible] آصف علی [illegible] (۶) حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف (۷) شری [illegible] (۸) جناب مولانا حفظ الرحمٰن صاحب [illegible] (۹) شریمتی شیلا [illegible] (۱۰) جناب نور الدین صاحب بیرسٹر (۱۱) شری شام ناتھ [illegible] کانگریس [illegible] لائبریری چیئرمین [illegible] گفتگو [illegible]






جناب حکیم عبدالحمید صاحب
جناب عبدالمجید خان صاحب

ہمدرد صحت

ایڈیٹر

حکیم عبدالحمید دہلوی

-/4/-

25 Naye Paise

JUNE, 1958





۵ مئی ۱۹۵۸ء کی شام کو آنریبل حافظ محمد ابراہیم صاحب وزیر آب پاشی و برق (حکومت ہند) ہمدرد دواخانہ کے معائنہ کے لیے تشریف لائے۔ عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف اور جناب مولانا قاضی سجاد حسین صاحب اور دیگر منتظمین نے دواخانہ کے باہر صاحب موصوف کو خیر مقدم کہا۔ آنریبل حافظ صاحب نے ہمدرد کی فیکٹریوں اور دوسرے مختلف اہم شعبوں کا خصوصی معائنہ فرمایا۔ اس معائنہ کے دوران آپ ہمدرد ریسرچ لیبوریٹری میں بھی تشریف لے گئے جہاں آپ جدید ساز و سامان اور سائنٹی فک طریقوں سے دیسی ادویہ پر ہمدرد کی ریسرچ کے کاموں کو جان کر بہت محظوظ ہوئے

ہمدرد صحت دہلی

فی کاپی چار آنے

سالانہ دو روپے آٹھ آنے

مدیر: حکیم عبدالحمید دہلوی

جلد: ۲۷ — جون سنہ ۱۹۵۸ء — نمبر: ۶

طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبوعہ دلّی پرنٹنگ ورکس دلّی — مقام اشاعت: ہمدرد صحت لال کنواں دہلی

طب عربی اور ویدک

جناب حکیم محمود احمد برکاتی صاحب

فنون والسنہ میں داد وستد کا معاملہ ہمیشہ ہوتا رہا ہے بلکہ کہا جا سکتا ہے کہ یہ معاملہ فنون والسنہ کی زندگی کے دلائل وعلامات میں سے ہے!

کسی فن کے عالم وعامل اور کسی زبان کے بولنے والے جب حرکت وحیات کی ایک ایک علامت سے مفارقت کی ٹھان لیتے ہیں اور جان دار وبیدار اقوام وطبقات کی فہرست میں ان کو اپنا نام شعرائے کے روایتی رقیب کی طرح کھٹکنے لگتا ہے تو وہ دوسروں سے اخذ وقبول کے عمل سے اجتناب وتنفر کے جذبات کو اپنے قلوب میں نشوونما دیتے ہیں۔ ایسے بدنصیب فنون والسنہ میں اضافہ وارتقا کے ابواب مسدود ہو جاتے ہیں، ان کے ہاں درآمد بند ہو جاتی ہے اور بالآخر وہ مورخ کے لیے تاریخ ماضی کا ایک موضوع ہو کر رہ جاتے ہیں۔

لیکن جن ارباب فنون وصناعات اور اہل زبان کے دلوں میں ارتقاء مسلسل کی مبارک آگ فروزاں ہوتی ہے، وہ درآمد وبرآمد کے میزانیہ پر نظر نہیں ڈالتے، وہ یہ نہیں دیکھتے کہ جو ہم سے لے رہا ہے، ہم بھی اسی سے لیں، وہ یہ بھی نہیں سوچتے کہ جو ہم سے جس مقدار میں اخذ کرتا ہے ہم بھی اس سے اسی مقدار سے اخذ کریں، نہ ان کے خیال میں حصول وقبول کا فعل، حقارت کا باعث ہوتا ہے۔

موخر الذکر فنون والسنہ، صحت مند اور ترقی پسند اقوام وطبقات کے فنون والسنہ ہوتے ہیں، یہ اقوام وطبقات اعزاز واقتدار کی دولت سے بہرہ مند ہوتے ہیں، کچھ حصص ارض ان کے مادی طور پر زیر تسلط وحکمرانی ہوتے ہیں لیکن درحقیقت ان کا تسلط واقتدار تمام عالم انسانی پر ہوتا ہے، ان کی دھاک ساری دنیا پر بیٹھی ہوئی ہوتی ہے، ان کا سکہ ہر جگہ چلتا ہے، کسی نظریہ کا ان سے منسوب ہو جانا اس کے مسلّم ہونے کے لیے کافی ہے۔ کسی کلیہ کو ان کا اپنا لینا اس کے قبول عام کے لیے سب سے بڑا محرک ہے، وہ اجسام پر مسلط نہیں ہوتے، قلوب پر چھائے ہوتے ہیں، اذہان پر فرماں روا ہوتے ہیں آراء پر اثر انداز ہوتے ہیں، عقائد بناتے ہیں، نظریات تبدیل کرتے ہیں، شمعیں بجھاتے ہیں، شمعیں جلاتے ہیں، اور ع زیر قدمت ہزار جان است، کا مصداق بنتے ہیں۔

آپ کو شاید یقین نہ آئے؟ کہ ہم پر بھی کبھی یہ زریں دور گزر چکا ہے ع گزر چکا ہے یہ عہد بہار ہم پر بھی،
ہم بھی کبھی زندہ تھے، بیدار تھے، صحت مند تھے، ترقی پسند تھے۔ مورخ اگرچہ اطلسوں پر خطوط کھینچ کر ہماری حدود سلطنت کو واضح کرتے ہیں لیکن یہ واقعہ ہے کہ ہماری سلطنت محدود نہیں تھی، غیر محدود تھی، ہم دنیا پر چھائے ہوئے تھے، ہمارے افکار آرا دنیا کے دماغوں پر چھائے ہوئے تھے، ہم سیاست عالم پر ہی اثر انداز نہیں تھے، فنون وصناعات پر بھی اثر انداز تھے، کئی فنون ہم نے پیدا کیے، کئی فنون جو

یا مردہ تھے یا نزع کے عالم میں گرفتار،

ہم نے ان کو زندگی بخشی، ان میں گرم وسیال خون کا احتقان کیا، ان کے خط وخال کو نکھارا، ان کے لیے نظر فریب ملبوسات تماشے ان کی جیبیں حقائق ومعارف کے زر وجواہر سے پُر کر دیں اور مجلس علم وحکمت میں لا بٹھایا۔

انہی فنون میں سے ایک طب بھی ہے جو طب یونانی کے عرف سے متعارف ہے، مگر کسی متفق علیہ ومسلم عند الکل نام سے محروم ہے اس لیے میں ذاتی رائے کی بنا پر اسے طب عربی سے یاد کرتا ہوں، ساتویں صدی عیسوی میں جب ہم نے اقوام عالم کی فہرست میں ایک نئی قوم کا اضافہ کیا اور اپنے سفر ارتقا کو ریگ زار عرب سے شروع کیا تو اس وقت اسقلی بیوس کی قوم، ساسانیوں کا ملک، قبطیوں کا مرکز، اسکندریہ کے اسلاف، بڑی سرعت سے شیخوخت کے مراحل کو طے کر رہے تھے۔

اقوام کا زوال فنون کے انحطاط پر منتج ہوتا ہے؟ یا فنون کا جمود وانحطاط اقوام کے زوال کا باعث ہوتا ہے؟ اس سوال کو فلسفہ

تاریخ کے علمائی موشگافیوں کے لیے چھوڑ کر یہ ضروری الاظہار حقیقت کا بیان چاہتا ہوں کہ مذکورۂ صدر اقوام میں سے کسی ایک کے یہاں علاج و تداوی اس منزل میں نہیں تھا، جو ترقی و حرکت کی منزل کہلاتی ہو۔ عرب میں بدویت، اس کی وسعت کے منافی تھی تو یونان سے اس کے علماء اخراج وطن کا شکار تھے۔ روم میں یہ وہم پرستی کے تیر کا نشانہ تھی۔ ایران میں فارسی اور یونانی زبان کی آویزش اس کی توسیع میں حائل تھی۔ یہ تھے وہ حالات جن میں ہم نے اس فن کی طرف توجہ کی اور قومیت، مذہب، وطن کے چکروں میں پڑے بغیر اس سرمایۂ گم گشتہ کو جس گوشہ سے بھی حاصل ہو سکا، حاصل کیا۔ ممالک میں ہند، ایران، روم، یونان، مصر سے، مذاہب میں آتش پرستوں، یہودیوں، مسیحیوں، بت پرستوں سے، زبانوں میں فارسی، ہندی، یونانی، رومی، سریانی، غرض کسی تخصیص و تعیین کے بغیر اس فن کے مخطوطات حاصل کیے، ان کے تراجم کروائے، ان کی تصحیح کی، تطبیق کی اور بالآخر طب عربی کے نام سے ایک بالکل نئے فن کو جنم دیا۔ میرے اس مقالہ کا دائرہ، اس داستان اخذ و قبول کے صرف اس حصے تک محدود ہے جو ہند اور طب ہندی (آیورویدک) سے متعلق ہے۔

سہولت کے خیال سے میں نے موضوع کو دو عنوانوں پر تقسیم کر دیا ہے:۔

(ا) اطبائے ہند اور طب ہندی سے ہمارا وہ استفادہ جو ہم نے ہندستان سے باہر کیا۔

(ب) وہ استفادہ جو یہاں آ کر کیا،

طب ہندی سے ہمارا بیرون ہند استفادہ

عرب اور ہند کے درمیان تجارتی تعلقات بعثت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم سے بہت پہلے قائم تھے۔ تجارتی قافلوں کی آمد و رفت سے آداب و رسوم، افکار و تخیلات، علوم و صناعات، کتب و رسائل، الفاظ و محاورات اور مشاہیر و اعاظم کے تذکرے ایک مقام سے دوسرے مقام تک پہنچتے ہیں، ان تجارتی روابط نے اہل عرب کو ہندستان کی کئی ادویہ سے متعارف کرایا تھا۔ چناں چہ ان میں حسب ذیل ہندستانی ادویہ کو یہ شرف حاصل ہے کہ وہ قرآن مجید میں مذکور ہیں (۱) زنجبیل یا زنجابیر (سونٹھ) کا معرب ہے (۲) کافور یہ کپور کا معرب ہے (۳) مسک یہ مشک یا موشکا کا معرب ہے۔

احادیث نبویہ میں حسب ذیل ہندی النسبت ادویہ کا ذکر ہے (۱) عود ہندی، اس کے بعد کی کتب طبیہ میں راس کماری کی طرف منسوب کر کے عود قماری بھی کہا گیا ہے۔ (۲) قسط ہندی، اس کو قسط بحری بھی کہا جاتا تھا کیونکہ یہ ہندستان سے عرب سمندر کے راستے پہنچتی تھی یہ وہی دوا ہے جس کا رد و عالم صلی اللہ علیہ وسلم کے مرض وصال میں غلط تشخیص کی بنا پر تجویز کیا گیا تھا اور جبراً چٹائی گئی تھی (ملاحظہ ہو میرا مضمون "حضور کا مرض وصال اور اس کا علاج") (۳) تمر ہندی، یہ لفظ مرکب ہے تمر (کھجور) اور ہندی سے، جس سے مراد املی ہے، مگر نہ جانے کب سے اور کیوں یہ لفظ مفرد شکل میں استعمال ہونے لگا۔ عربی گرامر کی رو سے یا تو التمر الهندی (بہ ترکیب توصیفی) ہونا چاہیے یا تمر الهند (بہ ترکیب اضافی) مگر ان دونوں صورتوں کے بجائے عربی مصنفین التمر ہندی لکھتے ہیں۔ غالباً یہ بطور علم (PROPER NOUN) مستعمل ہے۔ یہ تمر ہندی یوں کا یوں ہی پانچویں صدی ہجری میں یورپ پہنچ کر "ٹمرینڈ" (TAMERIND) ہو گیا۔

طب ہندی کے عرب پہنچنے کے ان ذرائع کے علاوہ ایک اور خالص علمی ذریعہ بھی متصور ہے۔ حارث بن کلدہ ثقفی عہد رسالت مآب صلی اللہ علیہ وسلم میں عرب کا طبیب اعظم تھا۔ یہ ایران بھی گیا تھا اور نوشیرواں کے دربار میں باریاب ہوا تھا۔ ابن ابی صیبعہ نے حارث اور نوشیرواں کے درمیان ایک بہت دل چسپ طبی مسائل اور صحی امور پر مکالمہ نقل کیا ہے۔ یہ نوشیرواں وہی ہے جس کے عہد سلطنت کے اکتالیسویں سال نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی بعثت ہوئی تھی۔ اسی بادشاہ نے ہندستان کے علوم و حکم کی شہرت سن کر اپنا ایک وزیر برزویہ ہندستان بھیجا تھا جو وہاں سے کئی ہندستانی کتب لایا تھا۔ ان کتابوں میں ممکن ہے ایک یا چند کتابیں طب ہندی کی بھی ہوں اور حارث کو ان کے مطالعہ کا موقع ملا ہو یا کم سے کم برزویہ اور حارث کی ملاقات اور ملاقات میں ہندستان کے فن علاج اور اس کے متعلقات پر گفتگو

تی ہو۔ بہرحال اس طرح طب ہندی کے عرب بالواسطہ پہنچنے کا ایک یہ ذریعہ بھی قرین قیاس ہو۔

یہ آغاز دعوت اسلام کا قصہ ہو جس کا مرکز مکہ تھا۔ یہ مرکز مکہ سے مدینہ منتقل ہو جاتا ہے، وہاں ایک باقاعدہ ریاست کی بنیاد ی ہو، پھر حضور رفیق اعلیٰ سے جا ملتے ہیں اور خلافت راشدہ کے بعد بنو امیہ اپنی شان سلطنت دکھاتے ہیں مگر طب عرب اور طب ہندی تعلقات میں کسی نئی کڑی کا اضافہ نہیں ہوتا تاآں کہ بنو عباس فرماں روائی کے ٹھاٹھ کے ساتھ تخت شاہی پر جلوہ آرا ہوتے ہیں، ہاں دونوں طبوں کے تعلقات ایک نئی منزل میں داخل ہو جاتے ہیں یہی وہ دور ہو جب طب عرب[1] (اپنے صحیح مفہوم میں) ختم ہوتی ہو اور ایک نئی طب[2] وجود میں آتی ہو۔ عباسی فرماں رواؤں نے عربی زبان کے جیب و داماں کو فن طب کے دُرّ و لآلی سے لبریز کر دینے کی جو طویل مثیل سعی کی وہ تاریخ نگار طب کا دل کش و رنگین موضوع ہے، دنیا کے کسی بھی گوشے میں طب کے کسی عالم یا عامل کا آوازہ بلند ہوا اور ب پاک بغداد کی قدر افزائیوں اور معارف نوازیوں کے شہرے نے اسے کھینچ بلایا۔ خلفائے اپنے خزانوں کے زر و سیم کے دہان اطبا کے لیے کھول دیے تو ان اطبا نے خلفا کے سامنے اپنے جواہر معارف کے دفینے الٹ دیے، دینے والوں نے دامن بھر بھر کر دیا اور لینے والوں جی بھر کر لیا۔ اس "لین دین" کی داستان لذیذ بھی ہو اور دراز بھی لیکن ہمارا دائرۂ گفتگو صرف طب قدیم کے ہندستانی ماخذ تک محدود ہو۔

(۱)، منکہ۔ ابن ندیم متوفی سنہ ۳۸۵ھ نے اپنی کتاب الفہرست میں صرف اس قدر لکھا ہو، منکہ اسحٰق بن سلیمان بن علی الہاشمی کے گروپ میں سے تھا اور ہندی سے عربی میں ترجمہ کیا کرتا تھا" (مقالہ سابعہ تعلقۃ الہند والنبط ص ۳۴۲) وزیر جمال الدین قفطی کی کتاب تاریخ الحکما افسوس ہے کہ معدوم ہو گئی، البتہ الزوزنی نے نامعلوم نوعیت کے معیار کو سامنے رکھ کر اس کا خلاصہ کیا تھا اور جسے ڈاکٹر رلیس لپرٹ نے لپسک سے شائع کیا ہو۔ افسوس اور حیرت ہے کہ اس میں منکہ کا ترجمہ نہیں ہو۔ متعدد داخلی شہادتوں کی بنا پر میں یقین رکھتا ہوں کہ اصل مصنف نے منکہ کا ترجمہ دیا تھا۔ ملخص نے اور بہت سے (مثلاً البیرونی) رجال کی طرح منکہ کا ترجمہ بھی "تلخیص" کی نذر کر دیا۔ قفطی کے چند سال بعد ابن ابی اصیبعہ متوفی سنہ ۶۶۸ھ نے اپنی مشہور کتاب "عیون الانباء فی تاریخ الاطبا" میں اس عامل و ناقل طب ہندی کا کسی قدر تفصیل سے ذکر کیا ہے۔ ابن ابی صیبعہ کا بیان ہو کہ یہ وید اپنی زبان کے علاوہ فارسی اور عربی بھی جانتا تھا، یہ ہارون الرشید (متوفی ۱۹۳ھ) کے عہد میں بغداد پہنچا۔ بغداد پہنچنے کا واقعہ، کتاب الخلفاء والبرامکہ سے اس طرح نقل کیا ہو کہ ایک بار ہارون رشید سخت بیمار ہوا اور اطبا کے علاج سے کوئی فائدہ نہیں ہوا تو ابو عمر الاعجمی نے کہا کہ ہند میں ایک صوفی، فلسفی اور طبیب ہے، اس کو بلایا جائے تو شاید اس کے ہاتھ سے اللہ شفا دے، چناں چہ منکہ کو بلایا گیا۔ وہ آیا اور اللہ نے اس کے ہاتھ سے خلیفہ کو شفا عطا فرمائی، خلیفہ نے صحت یاب ہونے پر انعام و اکرام سے نوازا۔ منکہ کا ایک واقعہ بھی بیان کیا ہو۔ ایک بار منکہ بازار سے گزر رہا تھا، دیکھا کہ ایک بازاری طبیب بہت سی جڑی بوٹیاں پھیلائے ایک معجون کی تعریف کر رہا ہے اور ہر مرض کا علاج اس معجون کو بتا رہا ہو۔ منکہ نے ترجمان سے پوچھا اس بازاری طبیب کی تقریر کا مطلب بتایا تو منکہ نے ہنس کر کہا، عرب کا بادشاہ ہر صورت میں جاہل ہو، کیونکہ اگر یہ بازاری طبیب سچا ہو تو اس طبیب کامل کے ہوتے مجھے کیوں بلایا اور اگر یہ جھوٹا ہے تو اس کو قتل کیوں نہیں کر دیتا؟ کہ صرف ایک آدمی کے قتل سے خلق کثیر کی زندگی بچے گی۔ اگر یہ زندہ رہا تو روزانہ دو چار کو مار ڈالا کرے گا (عیون الانباء، جلد دوم ص ۳۲ طبع مصر)

ابن ندیم نے اس کی دو کتابوں کا ذکر کیا ہو۔

---

[1] عہد بنو امیہ تک ہی کے نظام طب کو "طب عرب" کا نام دیا جا سکتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک مقالہ "عہد نبوی کا نظام طب" معرض تحقیق و تحریر میں ہے۔

[2] اس نئی طب کو کس کس ملک اور کس کس عہد میں کیا کیا نام دیے گئے اور یہ نام کس حد تک صحیح تھے، یہ ایک مستقل موضوع ہے۔ [illegible] ادارہ اس سے غافل نہیں ہو۔ (بقیہ نوٹ ۳ اگلے صفحہ پر)

(۱) کتاب سسرد، یہ کتاب دس مقالات پر مشتمل ہے، منکہ نے یحییٰ بن خالد برمکی کے حکم سے اس کا ترجمہ کیا تھا۔
(۲) کتاب اسماء عقاقیر الہند، اس کا ترجمہ منکہ نے اسحٰق بن سلیمان کے لیے کیا تھا (صفحہ ۴۲۱)۔

ابن ابی اصیبعہ نے منکہ کے بیان میں تو اس کی کسی کتاب کا ذکر نہیں کیا مگر شاناق کے بیان میں شاناق کی ایک کتاب "کتاب السموم" کا ذکر کیا ہے اور لکھا ہے کہ منکہ نے اس کا ترجمہ ہندی سے فارسی میں کیا تھا۔ یہ ترجمہ ابو حاتم بلخی کی نگرانی میں یحییٰ بن خالد کے لیے ہوا تھا پھر عباس بن سعید الجوہری نے مامون کے لیے عربی میں ترجمہ کیا (عیون الانباء جلد دوم ۳۲)

محترمی ڈاکٹر زبید احمد ایم اے پی ایچ ڈی سابق صدر شعبۂ عربی و فارسی الہ آباد یونیورسٹی تحریر فرماتے ہیں کہ انھوں نے اس کا ایک مخطوطہ برلن لائبریری میں ملاحظہ فرمایا تھا، ڈاکٹر صاحب کا بیان ہے کہ

"یہ کتاب (السموم) ایک مختصر سا رسالہ ہے جو ۸۴ صفحات پر مشتمل ہے۔ اس میں چار مقالے ہیں۔ پہلا مقالہ بطور مقدمے کے ہے جس میں زہر کے خواص بیان کیے گئے ہیں اور یہ بتایا گیا ہے کہ ان کا استعمال بادشاہوں کے علاوہ کسی اور شخص کے لیے جائز نہیں ہے۔ دوسرے مقالے میں مختلف زہروں کے علامات کا ذکر ہے، تیسرے مقالے میں مختلف قسم کے زہر بنانے کی ترکیبیں بیان ہوئی ہیں .... آخری مقالے میں معالجات اور تریاقوں کا ذکر ہے۔"

(العلم، اکتوبر تا دسمبر ۶۵ء)

(۲) صالح۔ قفطی نے لکھا ہے کہ یہ طب ہندی کا ماہر اور مشہور تھا، اس کے بعد ایک واقعہ لکھا ہے، جس کا خلاصہ یہ ہے کہ ہارون کا چچا زاد بھائی ابراہیم بن صالح بیمار تھا۔ ایک دن ہارون کے طبیب خاص جبرئیل بن بختیشوع نے فیصلہ کر دیا کہ یہ آج مر جائے گا۔ صالح نے اس رائے سے اختلاف کیا۔ ابھی یہ گفتگو ہو ہی رہی تھی، کہ ابراہیم کی موت کی خبر آئی۔ ہارون تیار ہو کر جب ابراہیم کے یہاں پہنچا تو غسل اور تکفین کے مراحل طے ہو چکے تھے۔ صالح بھی وہاں پہنچا اور خلیفہ کے سامنے بڑے وثوق کے ساتھ یہ دعویٰ کیا کہ ابراہیم کی موت واقع نہیں ہوئی ہے بلکہ سکتہ ہو گیا ہے، اور اپنے مظاہرۂ کمال فن کی اجازت چاہی۔ خلیفہ نے اجازت دے دی۔ صالح نے چند تدابیر و ادویہ سے تھوڑی ہی دیر میں ابراہیم کو اٹھا بٹھایا۔"

اس واقعہ سے صالح کے کمال فن کے علاوہ اس کا عہد ہارون میں بغداد جانا بھی ثابت ہوتا ہے۔
اس کی تصنیف یا ترجمے کا کسی نے ذکر نہیں کیا۔

(۳) ابن دہن: ابن ندیم نے اس کے حالات میں صرف اس قدر لکھا ہے کہ یہ بیمارستان برامکہ کا افسر تھا اور ہندی سے عربی میں ترجمہ کرتا تھا۔ پھر "اسماء الکتب الہندیۃ الموجودۃ بلغۃ العرب" کے زیر عنوان ایک فصل میں ابن دہن کے دو تراجم کا ذکر کیا ہے (۱) کتاب استانکر الجامع (۲) کتاب سندستاق، ابن ابی اصیبعہ نے ان دونوں کتابوں کا ذکر کیا ہے مگر ابن دہن کی طرف ان کی نسبت نہیں کی۔

(۴) دوبان، مولانا شبلی نے المامون میں لکھا ہے کہ ہند کے ایک راجہ نے مامون کو ایک وید بھیجا تھا۔ اس کا نام دوبان تھا۔ (المامون ۱۲۵)

یہ کل چار اطبا تھے، جن کا بغداد جانا کتب تاریخ میں مذکور ہے۔

(باقی مضمون اگلے شمارے میں پڑھیے)

سے مگر ابن جریر طبری کا بیان ہے کہ ہارون صحت یاب نہ ہو سکا اور طوس میں سنہ ۱۹۳ھ میں وفات پا گیا تو منکہ ہندستان واپس بھیج دیا گیا، طبری ہارون سے قریب العہد تھا، اس لیے اس کا بیان صحیح ہونا چاہیے مگر اس شکل میں یہ قیاس کرنا پڑے گا کہ منکہ دوسری مرتبہ پھر بغداد گیا اور اسحٰق بن سلیمان (جو ۲۰۷ھ سے ۲۱۸ھ تک سندھ کا گورنر رہ چکا تھا) کے یہاں ہندی کتابوں کے ترجمے کیے۔

چیچک سے محفوظ رہنے کی تدبیریں

آجکل بہت سے مقامات پر چیچک کی بیماری پھیلی ہوئی ہے یہ ایک خطرناک بیماری ہے عموماً مہلک ثابت ہوتی ہے اور جو مریض اس میں مبتلا ہو کر اچھے ہو جاتے ہیں، ان میں سے بعض اندھے اور بعض کانے بھی ہو جاتے ہیں، بعض کو اونچا سنائی دینے لگتا ہے اور بعض نپٹ بہرے ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر تو اکثر مریضوں کو بدزیب بنا دیتے ہیں۔

اس مرض کا علاج بہت دشوار ہے۔ اب تک کوئی بھی شافی طریقہ علاج دریافت نہیں ہوا اس لیے مرض چیچک کے علاج میں معالج کو بہت دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

"علاج سے احتیاط بہتر ہے" اگرچہ یہ مقولہ تمام امراض کے لیے ہے لیکن چیچک کے لیے اس کے سو فیصدی صحیح ہونے میں شک نہیں ہے اس لیے ہم ذیل میں وہ تدبیریں درج کرتے ہیں جن پر عمل کرنے سے بہت بڑی حد تک اس مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ چیچک سے محفوظ رہنے کے لیے سب سے بہتر تدبیر اس کا ٹیکہ ہے۔ اگرچہ بعض لوگ اس کے مخالف بھی ہیں لیکن متواتر تجربوں سے اس کے مفید ہونے کی بھی تصدیق ہو چکی ہے۔ اس لیے اکثر ملکوں میں ہر بچے کو قانوناً اس مرض کا ٹیکہ لگوانا پڑتا ہے۔ ہمارے یہاں بھی یہ ٹیکہ قانوناً لگوایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے بچے عموماً اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں بچپن کے علاوہ جب کسی جگہ یہ مرض وبا پھیلے اگر اس وقت بھی یہ ٹیکہ لگوا دیا جائے تو اس مرض سے حفاظت ہو جاتی ہے ٹیکہ لگوانے کے بعد اگر کسی شخص کو چیچک نکلتی ہے تو وہ زیادہ شدید نہیں ہوتی۔

ابتدا میں چھ مہینے کے اندر بچہ کو ٹیکہ لگوا دیا جائے لیکن اگر چیچک پھیلی ہی ہو تو زچہ خانہ ہی میں آٹھ دس یوم کے بچہ کو ٹیکہ لگوا سکتے ہیں۔

یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ ٹیکہ کا اثر رفتہ رفتہ کم ہو جاتا ہے۔ اسکی وجہ سے جسم میں جو قوت مناعت پیدا ہوتی ہے چند سال کے بعد وہ ختم ہو جاتی ہے اس لیے تیرہ چودہ سال میں دوبارہ ٹیکہ لگوا دینا بہتر ہے۔

وبائی زمانے میں ہر بچے، جوان، بوڑھے اور عورت مرد کو ٹیکہ لگوا دینا چاہیے۔

چیچک شدید متعدی مرض ہے یعنی اس مرض کا زہر دوسرے تندرست شخص میں مریض کے استعمال شدہ کپڑوں کے استعمال کرنے یا اس کا جھوٹا کھانا کھانے یا [illegible] اس کے جھوٹے برتن استعمال کرنے سے بلکہ کبھی اس مرض میں مبتلا کو دیکھنا ہی اس کا سبب [illegible] اگر کوئی شخص اس مرض میں مبتلا ہو تو سب سے بہتر یہ ہے کہ اس کو کسی متعدی امراض

کے شفاخانہ میں پہنچا دیا جائے۔ ایسا کرنے سے مریض کی مناسب دیکھ بھال ہو گی اور گھر کے دوسرے آدمی بھی اس سے بچے رہیں گے لیکن اگر ایسا نہ ہو سکے تو مریض کو الگ کمرے میں رکھیں اور سوائے تیماردار کے کسی دوسرے شخص کو اس کے کمرے میں جانے سے روک دیں۔ مریض کے فضلات پاخانہ پیشاب اور بلغم کو ادھر ادھر نہ پھینکیں بلکہ زمین میں گڑھا کھود کر دبا دیں یا آگ میں جلائیں اس کا جھوٹا کھانا یا اس کے جھوٹے برتن یا اس کے استعمال شدہ کپڑے دوسرے تندرست آدمی ہرگز استعمال نہ کریں۔

جب چیچک کا مریض اچھا ہو جائے اور اس کو غسل صحت بھی ہو چکے تو اس کے بعد بھی اس کو آٹھ دن تک دوسرے تندرست آدمیوں سے ملنے جلنے نہ دیں۔ اگر مریض اسکول کا طالب علم ہو تو اس کو تندرست ہونے کے بعد پندرہ دن تک اسکول میں جانے کی اجازت نہ دیں۔ جب چیچک کا مریض اچھا ہونے لگے اور اس کے جسم پر چیچک کے کھرنڈ خشک ہونے لگیں تو ان پر گاؤ کا گھی یا تیل لگا دیا کریں۔ ایسا کرنے سے چیچک کے کھرنڈ اترنے کے بعد جلد پر زیادہ گہرا نشان باقی نہیں رہے گا نیز اس عمل سے بھوسی اڑ کر دوسرے تندرست آدمیوں کو مرض میں مبتلا نہ کر سکے گی۔ مریض کے استعمال شدہ کپڑوں کو جلا دیا جائے لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو تو ان کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر دھلوایا جائے۔ اس کے استعمال شدہ برتنوں پر قلعی کرائی جائے یا کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر دھویا جائے اور مریض کے کمرے میں گندھک کی دھونی دے کر سفیدی کرا دی جائے۔

چیچک سے محفوظ رہنے کے لیے "قصانی" کا استعمال بہت مفید ہے روزانہ صبح کو ایک تولہ قصانی پانی میں ملا کر پی لی جائے۔ اگر مریض بچہ ہو تو چھ ماشے قصانی کافی ہے۔ دو سال تک کے بچے کے لیے تین ماشے قصانی پلانا مناسب ہے اس سے پاخانہ خلاصہ ہوتا رہے گا اور خون ہر قسم کے زہر سے پاک صاف ہو جائے گا۔

چیچک کے وبائی زمانے میں ہضم کو خراب ہونے سے بچایا جائے یعنی قبض نہ ہونے دیا جائے اور نہ کوئی ایسا کام کیا جائے جس سے جسم میں ضعف ناتوانی کا غلبہ ہو۔ طبیعت کو ہر دم خوش و خرم رکھنے کی کوشش کریں

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

موسم سرما کی ایک سرد شام تھی میں حسبِ معمول اخبار کے مطالعہ میں مصروف تھا چونکہ اخبار میں کوئی دل چسپ خبر باقی نہ رہی تھی اس لیے آہستہ آہستہ محویت کم ہوتی جا رہی تھی اور کبھی کبھی اچٹتی ہوئی نگاہ آج کی ڈاک سے آئے ہوئے سُرخ لفافہ پر جا ٹھہرتی تھی جس کو میں ابھی تک نہیں پڑھ سکا تھا۔ اخبار پڑھنے کے بعد خطوط کے مطالعہ میں مصروف ہو گیا۔ میرے ایک بچھڑے ہوئے دوست کا خط تھا جو بھارت سے آیا تھا اور جس میں اس نے اصرار کے ساتھ مجھے شادی میں شریک ہونے کے لیے بلایا تھا۔ گزشتہ ہوئے دن ایک فلم کی طرح میرے سامنے متحرک تھے اور میں اپنے اس عزیز ترین دوست کے ساتھ گزارے ہوئے لمحات یاد کر رہا تھا یہاں تک کہ میرے سامنے وہ رات بھی آ گئی جب ہمیں ایک دوسرے کو خدا حافظ کہنا پڑا اور میرے اور اس کے درمیان ہزاروں میل کی دوری حائل ہو گئی اس کے بعد آج یہ نصف ملاقات تھی۔ وطن کی یاد دبی ہوئی چنگاری کی طرح سُلگ اٹھی اور میں نے بھارت جا کر شادی میں شرکت کا فیصلہ کر لیا۔ میں جب ابتدائی مراحل طے کرنے کے بعد بھارت کی سرحد پر پہنچا تو بعض قانونی مجبوریوں سے اور دیاتے بیگ سے ہاتھ دھونا پڑا۔ دہلی پہنچنے کے دوسرے دن برات کے ساتھ قصبہ نیودیار روانہ ہو گیا۔ براتی کھانے وغیرہ سے فارغ ہو کر نکاح کی تیاریوں میں مصروف تھے کہ یکایک زنان خانے میں خاموشی نے گھیر ڈال دیا۔ چہچہاتے ہوئے گلے خاموش ہو گئے ٹھنکتے ہوئے ڈھول چپ ہو گئے اور ہر ایک فرد اپنی جگہ سراسیمہ اور پریشان نظر آنے لگا حتیٰ کہ ہم لوگوں سے بھی یہ بات زیادہ دیر تک پوشیدہ نہ رہ سکی مگر زنان خانہ پھر بھی آہنی پردہ ثابت ہو رہا تھا اور ہم لوگ خیالی اندازہ کے سوا پریشانی کی اصلی وجہ معلوم کرنے سے معذور تھے۔ جب بہت وقت گزر گیا اور سارے ٹونے ٹوٹکے آزمائے جا چکے، تب معلوم ہوا کہ دلہن کو دورہ پڑ گیا ہے اور وہ بے ہوش پڑی ہے کچھ لوگوں نے صاحب خانہ سے میرا تعارف کراتے ہوئے مجھ سے طبی امداد کی درخواست کی، مگر سوال یہ تھا کہ بغیر دواؤں کے کیا کیا جائے! میں نے خدا کا نام لیکر مریضہ کو دیکھنے پر رضامندی ظاہر کی۔ معائنہ کے دوران مجھے بتایا گیا کہ مریضہ کو اس قسم کے دورے اکثر پڑتے رہتے ہیں۔ یہ میرے لیے کوئی نئی بات نہیں تھی، کیونکہ جن گھرانوں میں دور سے شادی کرنے کا رواج ہے وہاں یہ مرض عام ہے میں اس موقع پر عموماً روبنیز اسپرٹ آف کیمفر استعمال کرتا ہوں مگر وہ یہاں نایاب تھی اور میں پریشانی کے عالم میں ٹہل رہا تھا کہ اتفاقیہ میری نظر کارنس پر پڑی ہوئی قلزم کی شیشی پر پڑ گئی۔ میری خوشی کی کوئی انتہا نہ تھی کیونکہ مجھے یقین کامل تھا کہ ہمدرد کے قلزم میں کافور ضرور ہوگا۔ میں نے شیشی اٹھائی اور حسبِ معمول شیشی کی کارک کھول کر مریضہ کو سنگھایا۔ متعدد بار کے عمل سے مریضہ ہوش میں آ گئی۔ اس کے بعد میں نے چند قطرے شکر میں ڈال کر بغیر پانی کے کھانے کی ہدایت کر دی۔ تین خوراک دینے کے بعد مریضہ بالکل ٹھیک ہو گئی۔ سکوت نے پھر ہنگاموں کی جگہ لے لی۔ لوگ میرے ممنون تھے اور میں ہمدرد کے قلزم کا، جس نے آڑے وقت پر مجھے کامیابی عطا کی اور ایک گھر کی خوشیاں واپس دلا دیں۔ آج ایک برس گزر گیا ہے مگر اسے دوبارہ دورہ کی شکایت نہیں ہوئی۔

(ڈاکٹر شمس ڈھکیا دی۔ میرپور خاص)

ایک عجیب واقعہ

قریباً دس سال پہلے کی بات ہے، شام کا وقت تھا اور شاید مئی کا مہینہ۔ ہمارے نوکر نے شام کی چائے کے لیے کیتلی جس میں پانی جوش کھا رہا تھا، چولہے سے اتارنی چاہی۔ شومئی قسمت یا شدنی کہ وہ اس کے ہاتھ سے چھوٹ گئی اور گری بھی تو ٹھیک اس کی ران پر۔ ظاہر ہے اس مئی کی گرمی میں کھولتے ہوئے پانی کا جو اثر ہونا تھا وہ ہوا۔ غریب اس بری طرح جلا کہ جسم کا کپڑا الگ کرنا مشکل ہو گیا۔ وہ حصہ جو جل گیا تھا، اس کے ساتھ اس کی دھوتی جلی تو نہیں لیکن اس بری طرح چپک گئی تھی کہ کاٹ کر الگ کرنی پڑی۔

اسی زمانہ میں ہمارے اسکول میں فرسٹ ایڈ پر لکچرز ہوتے تھے جن میں یہ بھی بتلایا گیا تھا کہ اگر کوئی شخص گرم پانی (یا کسی بھی سیال شے) سے جل جائے تو جلے ہوئے حصہ کو فوراً آگ سے سینک دینا چاہیے اور اگر وہ انگاروں کا زخم ہو تو اس حصہ کو نیم گرم (جتنا وہ برداشت کر سکے) پانی میں کچھ دیر رکھنا چاہیے اور اس کے بعد اس پر کھانا سوڈا کوٹ کر لیپ کی طرح لگا دینے سے آبلے نہیں پڑیں گے اور جلن میں بھی افاقہ ہوگا۔ چنانچہ اس کے ساتھ بھی یہی عمل کیا گیا، مگر یہ زخم اتنا شدید تھا کہ آگ کی ذرا سی بھی گرمی اس سے برداشت نہ ہو سکی۔ فرسٹ ایڈ کے بعد اس کو اپنے قریب کے ایک ڈاکٹر کے پاس لے گئے جو بنگالی تھے اُن کی عمر اس وقت کوئی ۶۵ کے لگ بھگ ہوگی یا ایلوپیتھک ڈاکٹر ہیں لیکن بچوں کے معاملے میں ہمیشہ ہومیوپیتھک دوائیں استعمال کرتے ہیں مگر اس کیس میں انھوں نے کیا کیا، یہ بھی سن لیجیے آپ فرمانے لگے "تم زولدی اَشچا ہونا مانگتا" (تم جلدی اچھا ہونا چاہتے ہو) ظاہر ہے، اندھا کیا چاہے دو آنکھیں۔ ہم سب بیک زبان بول اٹھے "ہاں ڈاکٹر صاحب! اس سے اچھی بات کیا ہوگی کہ یہ غریب جلد اچھا ہو جائے۔ اس پر آپ بولے "ای شب دوائی ٹوائی شے کام نئی شلے گا، ہم تم کا ایک ایشا دوائی بتاتا ہمارے جس سے تم کا ترنت رام ہوزائے گا" (یہ سب دوائی وَوائی سے کام نہیں چلے گا ہم تم کو ایک ایسی دوائی بتاتے ہیں جس سے تم کو فوراً آرام ہو جائے گا) اور انھوں نے دوا کیا بتائی! ارنڈی کی پتیاں۔ ان پتیوں کو پیس کر تل کے تیل میں ملا کر لیپ لگانا۔ آپ کو سن کر تعجب ہوگا کہ مریض جو بارے جلن اور درد کے تڑپ رہا تھا اور کھال جو جل کر کپڑے کے ساتھ چپک گئی تھی اور نیچے کا گوشت نظر آنے لگا تھا، اس لیپ کے لگاتے ہی ہشاش بشاش ہو گیا۔ کیسی لہر اور کہاں کی جلن!

اور پھر لیپ کے لگانے سے وہ زخم تقریباً ۱۰، ۹ دنوں میں بھر بھرا کر بالکل ٹھیک ہو گیا۔

س۔ ن۔ احمد

پتھریاں کن کن اعضا میں پیدا ہوتی ہیں؟

حکیم محمد زماں حسینی، کلکتہ

ایک دن ہمارے یہاں ایک طبی مجلس میں طب یونانی کے چند مسائل زیربحث تھے اور مختلف نقطۂ نگاہ سے شریک مجلس احباب اپنے اپنے خیالات پیش کر رہے تھے۔ ایک رفیق جو طب جدید کے بے حد دل دادہ اور مدّاح ہیں اور طب قدیم سے خاصا ناقدانہ تعلق رکھتے ہیں مسئلہ تولید حصاۃ (پتھری کی پیدائش) پر اظہار خیال کرتے ہوئے فرمانے لگے کہ ڈاکٹروں نے اس سلسلے میں قدیم تحقیقات پر غیر معمولی اضافہ کیا ہے اور انھوں نے جن اعضا میں تولید حصاۃ کو ممکن قرار دیا ہے۔ اطبا یونانی کی نگاہیں ان مقامات تک نہیں پہنچ سکیں۔ وہ حضرات ان سے بالکل ناواقف تھے۔ اطبا یونانی تو صرف کبد (جگر) کلیہ (گردہ) مثانہ میں تولید حصاۃ کا ذکر کرتے ہیں اور بس، حالانکہ مرارہ (پتّہ) ریہ (پھیپھڑا) وغیرہ میں بھی پتھریاں پیدا ہوسکتی ہیں۔ میں نے ان کے اس بے بنیاد خیال کی تردید کی اور اطبا یونانی نے آلاتِ جدیدہ کی امداد کے بغیر ہی اس سلسلے میں جو خیالات ظاہر کیے ہیں، انھیں بتلایا اور مزید وضاحت کے لیے چند کتب طبیہ کی تحریری تصریحات بھی دکھائیں تو موصوف حیران رہ گئے اور انھیں محسوس ہوا کہ ڈاکٹری اور طب یونانی کے علمی و اصولی مسائل کا عام طور پر یہی حال ہے؛ اگر دونوں طبوں کا تقابلی مطالعہ کیا جائے تو اس قسم کے غلط خیالات کی تردید بہ آسانی ہوسکتی ہے اور دونوں طبوں میں کوئی خاص نزاع بھی نہیں باقی رہتا۔ اس موقع پر باصرار یہ رائے ہوئی کہ مسئلہ "تولید حصاۃ" کے بارے میں اطبا قدیم کے یہ قیمتی خیالات شائع کردیے جائیں تو ارباب فن کے لیے نفع بخش چیز ہوگی خصوصاً ایسی حالت میں کہ عام طور پر پڑھے لکھے لوگ تک طب یونانی کو بڑی حد تک علمی اعتبار سے تہی مایہ خیال کرنے لگے ہیں، چناں چہ یہ سطریں موصوف ہی کے تعمیل ارشاد میں قلم بند کی جارہی ہیں۔

مسئلہ "تولید حصاۃ" کے تین اجزا ہیں:

(۱) اسباب تولید (۲) مقامات تولید (۳) معالجات

اس وقت میرے پیش نظر دوسرا جز ہے یعنی مقامات تولید حصاۃ کا تذکرہ، چناں چہ اس سلسلے میں اطبا قدیم نے جن جن مقامات جسم اور اعضا انسانی کو پتھری کی پیدائش کا امکانی محل قرار دیا ہے میں ان کی تفصیل کا ذکر کرتا ہوں۔ کتب فن کے تجسّس اور تلاش سے معلوم ہوتا ہے کہ عہد جالینوس سے قبل اطبا صرف کلیہ (گردہ)، کبد (جگر) اور مثانہ کے بارے میں یہ جانتے تھے کہ پتھری ان میں ہی پیدا ہوتی ہے، مگر جالینوس نے اس پر اضافہ کیا اور دعوا کیا کہ پھیپھڑوں میں بھی پتھری کی تولید ہوسکتی ہے، چناں چہ سدیدی جو چھٹی صدی ہجری کی معتبر و مستند طبی تصنیف ہے، یہ حوالہ جالینوس اس کا ذکر کرتا ہے:

قد زعم جالینوس ان الحصاۃ تتولد فی الریۃ (سدیدی ص۱۵۷)	جالینوس نے دعوا کیا ہے کہ پتھری پھیپھڑے میں بھی پیدا ہوتی ہے۔

پھر ایک عرصے کے بعد محمد بن زکریا رازی استاد علی بن ابن طبری، جو تیسری صدی ہجری کا نامور طبیب ہے، اس پر اضافہ کرتا ہے کہ:

ویکون الحصاۃ فی عروقہا (الکلیۃ) المتصلۃ بالمثانۃ۔ (ص۳۵۶ فردوس الحکمۃ مطبوعہ جرمنی)	پتھری گردے کی ان نالیوں میں بھی ہوتی ہے جو مثانہ سے ملتی ہیں، یعنی حالبین۔

اس کے بعد پانچویں صدی ہجری کا شہرۂ آفاق طبیب والمعرفی اور شیخ الرئیس بوعلی ابن سینا کا شاگرد رشید ابن ابی صادق اپنی کتاب تجربۃ العلاج میں معلومات سابقہ پر اہم اضافوں کی اطلاع دیتا ہے، چنانچہ کہتا ہے:

وقد زعم قوم من الاطباء ان الحصاۃ تتولد فی الکبد وفی المعی الاعور وفی القولون وفی المفاصل وفی الحالبین وہما العرقان الجائیان من الکلیۃ الی المثانۃ لیجری فیہا البول الیہا (ص۱۲۹ سدیدی)	کہ اطبا کی جماعت نے دعوا کیا ہے کہ پتھری کبد، اعور، قولون، مفاصل، حالبین یعنی گردے سے مثانہ تک پیشاب کی نالیوں میں پیدا ہوتی ہے۔

ابن ابی صادق کا ایک معاصر طبیب ابن جزلہ اپنی کتاب "منہاج البیان فیما یستعملہ الانسان" میں مذکورہ تعداد سے بھی زیادہ کی اطلاع دیتا ہے۔ وہ کہتا ہے:

وگویند کہ در پانزدہ جا سنگ پیدا می شود یعنی گردہ و مثانہ و حالبین و اعور و قولون و زہرہ و کبد و طحال و ریہ و مفاصل و دماغ و حنک و زبان و خنازیر و سلعہ (جلد اکسیر اعظم ص۲۲۲)	کہ اطبا فرماتے ہیں کہ پندرہ جگہوں میں پتھری کی پیدائش ممکن ہے، وہ یہ ہیں گردہ، مثانہ، حالبین، اعور، قولون، مرارہ (پتّہ)، کبد، طحال، ریہ (پھیپھڑا)، مفاصل، دماغ، تالو، زبان، خنازیر [illegible]

یہ فہرست اس حد تک مکمل ہوگئی کہ اس پر اب تک اضافہ نہیں ہوسکا [illegible]

یہی پندرہ مقامات تولید حصاۃ کے لیے امکانی محل ہیں۔ اس مقام پر یہ امر موجب دلچسپی ہوگا کہ مقامات تولید حصاۃ کی یہ تفصیل درحقیقت ایک ضابطہ طبی کے تابع ہو چناں چہ مشہور فلسفی طبیب ملا نفیس نے اس جالینوسی قاعدے کو ذکر کیا ہو کہتا ہو کہ:

واعلم انه قد اتفقت الاوائل علی ان المعنی تتولد فی التجاویف التی یعقد فیها رطوبة غلیظة مثل الکلیته والمثانة والحالبین والاعور والقولون والکبد والرئیه والمفاصل
دیکھو قدیم اطبا کا اس امر پر اتفاق ہو کہ پتھری ان وسعتوں میں پیدا ہو سکتی ہو، جہاں غلیظ رطوبتیں ٹھہرتی ہیں، جیسے گردے، مثانہ، حالبین، اعور، قولون، جگر، پھیپھڑے اور اعضا کے جوڑ

(ص۳ شرح الاسباب والعلامات جلد۳)

ملا نفیس کی اس عبارت میں بیان قاعدہ کے بعد جن اعضا کا تذکرہ ہو، یہ تمثیلاً ہو۔ مقاماتِ تولید حصاۃ کا استقصا مقصود نہیں ہو، بلکہ یہ اعضا اور وہ اعضا بھی پتھری پیدا ہونے کے مقامات ہیں، جن کا ذکر ابن جزلہ نے کیا ہو۔ ضابطہ مذکورہ ہی کے تحت یہ اعضا بھی آتے ہیں اس اصلی فہرست پندرہ کی ہو۔ ان تجاویف میں رطوبت غلیظہ کی تولید عموماً ثقیل دار غذاؤں کے استعمال سے ہوتی ہو چناں چہ ہرات کا مشہور طبیب امام اللغات الطبیہ محمد بن یوسف بروی کہتا ہو کہ:

هو جوهر حجری تیکون فی المثانة والکلی والمعاء والکبد والرئیه لاستعمال اغذیه لزجه یعقدها الحرارة الغریبة (ص۳ بحر الجواہر)
پتھری مثانہ، گردہ، آنت، جگر اور پھیپھڑے میں پیدا ہوتی ہو لیس دار غذاؤں کے استعمال کی وجہ سے حرارت غریبہ اجزا لزجہ کو منجمد کر دیتی ہو۔

اطبا نے جو جن مقامات کو تولید حصاۃ کا مقام بتایا ہو، یہ بات صرف نظری ہی نہیں ہو کہ کسی اصول و ضابطہ کے پیش نظر تفریع کر دی گئی ہو اور واقعاتی دنیا سے کوئی سروکار نہ ہو، ایسا نہیں ہو، بلکہ ان کا مشاہدہ ہو چکا ہو اور ان حضرات کے مطبوں سے پتھری کے ایسے مریض معالجاتی تعلق رکھ چکے ہیں۔ ہاں یہ بات ضرور ہو کہ یہ ساری قسمیں وقوع کے لحاظ سے یکساں نہیں ہیں بلکہ چند کثیر الوقوع ہیں اور کچھ نادر الوقوع ہیں۔ اس نکتہ کی طرف دسویں صدی ہجری کا دقیقہ سنج انطاکیہ کا مشہور طبیب داؤد انطاکی توجہ دلاتا ہو:

حصی یعرض فی الکلی والمثانة فی الاغلب وقد ینعقد فی الرئة
پتھری عمومی طور پر تو امراض گردہ و مثانہ ہو اور کبھی کبھی پھیپھڑے میں

والطحال قاله المتقدمون (تذکرہ ص۳ جلد دوم)
اور طحال میں بھی شاذ و نادر پیدا ہو جاتی ہو جیسا کہ اطبا متقدمین نے دعوا کیا ہو۔

نجیب الدین سمرقندی نے بھی الاسباب والعلامات میں طحال کی پتھری کے بارے میں ندرت ہی کا دعوا کیا ہو کہ:

الحجارة فی الطحال قد یولد فی النادر (ص۳ جلد دوم شرح اسباب)
طحال میں شاذ و نادر پتھری پیدا ہوتی ہو۔

مراد طحال ہی میں شاذ و نادر پتھری نہیں پیدا ہوتی بلکہ گردہ و مثانہ کو چھوڑ کر باقی تمام اعضا کا کم و بیش یہی حال ہو یعنی گردہ و مثانہ میں تو عمومی طور پر پتھری کی تولید ہو سکتی ہو اور دیگر مقامات اس کی زد میں کبھی کبھی آجاتے ہیں اور غالباً یہی وجہ ہو کہ مختصر کتب طبیہ مذکورہ مقامات کی تفصیلات سے خالی ہیں، البتہ مطولات میں تذکرے موجود ہیں اور یہی وجہ ہو کہ شیخ الرئیس نے قانون میں ان تفصیلات کا ذکر نہیں کیا ہو۔ دراصل متن نویسی کا قاعدہ بھی یہی ہو کہ عام طور پر وقوع میں آنے والے بنیادی مسائل جمع کر دیے جائیں اور تفصیلات شارحین کے حوالے کر دی جائیں۔ یہی ضابطہ تھا جس کی بنا پر شیخ الرئیس نے "القانون" میں مقامات تولید حصاۃ کی تفصیلات بیان نہیں کیں۔ اس بارے میں یہ خیال کرنا تو بہت ہی کمزور سی بات ہو کہ شیخ کے علم میں یہ تفصیلات نہیں تھیں، اسلیے کہ شیخ کا شاگرد رشید ابن ابی صادق ان تفصیلات کا ذکر کرتا ہو تو یہ قوی قرینہ ہو کہ ضرور اس نے اپنے استاد سے اس بارے میں معلومات حاصل کی ہوں گی اور ابن جزلہ جس کا قول متعلقہ مسئلے پر سب سے اوپر نقل کیا ہو، وہ شیخ الرئیس کا معاصر ہی اور اس نے بیان مسئلہ کے لیے جو انداز اختیار کیا ہو اس سے معلوم ہوتا ہو کہ اس دور کے عام طبقۂ اطبا میں ان تفصیلات کا چرچا تھا اور یہ کیونکر ممکن ہو کہ عصر اس حقیقت سے واقف تھے لیکن ایسی حالت میں یہ ناممکن ہو کہ شیخ جیسا بیدار مغز امام فن ان تفصیلات سے ناآشنا ہو، البتہ شیخ نے "تولید حصاۃ" کے سلسلے میں ایک بات عجیب بتائی ہو، کہتا ہو:

وسلم ان حصاة الکلی والمثانة تتوارث (ص۳ جلد دوم کتاب القانون مصری)
دیکھو گردے و مثانے کی پتھری امراض موروثی میں سے ہو۔

یعنی یہ مرض نسلی طور پر اولاد میں منتقل ہو سکتا ہو اور اس وقت مطالع کے ذریعہ بالکلیہ ان الامرض ناممکن ہو کتب متداولہ میں کسی دوسری جگہ یہ تذکرہ مجھ کو نہیں ملا البتہ داؤد انطاکی نے "تذکرہ" میں اس کا ذکر کیا ہو لیکن اس کا خیال یہ ہو کہ صرف گردہ و مثانہ ہی کی تخصیص نہیں ہو بلکہ دیگر مقامات کی پتھریاں بھی موروثی ہو سکتی ہیں چناں چہ بطور [illegible] کہتا ہو:

والحصی مرض موروثی (ص۳ جلد دوم تذکرہ انطاکی مصری)
پتھری مرض موروثی ہو۔

محمد بن یوسف بروی کی نظر کی اس طرف گئی ہو لیکن وہ [illegible] شیخ کا [illegible] کیا ہو: [illegible]

پیڑ پودوں کا اثر تاریخ اور سیاست پر

نباتات کا تعلق صرف سائنسی تحقیقات ہی سے نہیں ہے بلکہ تاریخ سیاست، جغرافیات اور زندگی کے دوسرے شعبوں سے بھی ہے۔

سیاہ مرچ جو مالابار کے ساحلی علاقوں میں پیدا ہوتی ہے بین الاقوامی نقطۂ نظر سے شاید سب سے اہم مسالوں میں شمار ہوتی ہے۔ اب سے دو ہزار برس پہلے یہ اس قدر بیش قیمت چیز تھی کہ صرف بادشاہ یا بڑے مالدار آدمی اسے استعمال کر سکتے تھے۔ شہر روما میں پہلی صدی عیسوی میں اسے کانٹوں میں سونے کے برابر تولا جاتا تھا اور اس کا ہم وزن سونا اس کی قیمت سمجھا جاتا تھا۔ گاتھ قوم کے بادشاہ الارک نے ۴۰۸ء میں شہر روما کا محاصرہ کیا اور اس شہر سے تین ہزار پونڈ سیاہ مرچ، پانچ ہزار پونڈ سونا اور تیس ہزار پونڈ چاندی بطور تاوان طلب کیا۔ اسی طرح ایٹلا نے ۴۵۲ء میں جو بلائے آسمانی کہلاتا تھا، شہر روما سے تین ہزار پونڈ سیاہ مرچیں تاوان کے ایک حصے کے طور پر طلب کی تھیں۔ تیرھویں اور چودھویں صدی عیسوی تک سیاہ مرچیں اس قدر بیش قیمت سمجھی جاتی تھیں کہ اکثر مکان دار اپنے کرایہ داروں سے سیاہ مرچیں بطور کرایہ کے وصول کرتے تھے۔

پرتگالیوں اور ہسپانیوں کو ہندوستان کے بحری راستے کی تلاش کی ترغیب زیادہ تر سیاہ مرچ کی وجہ سے ہوئی۔ کولمبس کے یادگار بحری سفر کا سبب بھی سیاہ مرچ ہی تھی۔ اگرچہ اس سفر نے اسے برصغیر کے بجائے امریکا پہنچا دیا۔ اسی مقصد سے واسکوڈی گاما مئی ۱۴۹۸ء میں کالی کٹ میں لنگر انداز ہوا۔ اس طرح سیاہ مرچ ایک بڑی حد تک امریکا اور راس امید کی دریافت کا سبب بنی۔ ۱۵۰۱ء میں پہلا پرتگالی جہاز سیاہ مرچیں لے کر ہندوستان سے اینٹورپ پہنچا اور اٹھارھویں صدی تک یہ تجارت پرتگالیوں کے ہاتھ ہی میں رہی۔ پھر پرتگالیوں کی جگہ ولندیزیوں نے لی اور ولندیزیوں کی جگہ انگریزوں نے۔ آج گو اہل برطانیہ برصغیر سے رخصت ہو گئے ہیں اور سیاہ مرچ کو وہ اہمیت بھی حاصل نہیں رہی جو پہلے تھی پھر بھی کچھ علاقے ہندوستان کے ایسے ہیں جن پر پرتگالی اپنا قبضہ جمائے بیٹھے ہیں۔ یہ لوگ اب سے چار سو برس پہلے مسالوں کی تلاش میں یہاں آئے تھے۔

کیپٹن بلائی نے، جو جزیرہ تاہیٹی تک پہنچنے کے لیے بحری سفر کیا، اس کا حال اور اس کے جہاز کے ملاحوں کی بغاوت کا حال تو بہت سے لوگوں کو معلوم ہے لیکن یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ کیپٹن مذکور کس مقصد سے وہاں گئے تھے۔ اصل بات یہ تھی کہ جزائر غرب الہند کے ان برطانوی کسانوں کو جو گنے کی کاشت کرتے تھے، اپنے غلاموں کے لیے سستی خوراک کی تلاش تھی۔ جو لوگ بحر الکاہل کا کھوج لگانے گئے تھے جن میں کیپٹن کک بھی شامل ہیں انھوں نے واپس آکر روٹی پھل کا حال سنایا (بحر الکاہل کے جزیروں میں ایک درخت ہوتا ہے، جسے BREAD FRUIT TREE کہتے ہیں، یعنی روٹی پھل کا درخت، اس درخت کے پھل کو بھون کر روٹی کی جگہ کھاتے ہیں) اس پھل سے جزائر غرب الہند کے برطانوی کسانوں کی مشکل حل ہو جانے کی توقع تھی۔

سر جوزف بینکس نے جو ان دنوں رائل سوسائٹی کے پریذیڈنٹ تھے، جارج سوم کو اس امر پر راضی کر لیا کہ وہ کیپٹن بلائی کی سرکردگی میں ایک جہاز اس پھل کو حاصل کرنے کے لیے بحر الکاہل کے جزائر میں بھیجیں۔ یہ جہاز جس کا نام "باؤنٹی" تھا، ۱۰ اکتوبر ۱۷۸۷ء کو انگلستان سے چلا اور ایک سال بعد تاہیٹی پہنچا۔ بلائی نے وہاں کے باشندوں کو ترنج، گٹھلی دار پھلوں اور بادام کے بیج دیے اور ان سے روٹی پھل کے چھوٹے چھوٹے پودے لیے۔ اپریل ۱۷۸۹ء میں تاہیٹی پہنچنے کے پانچ مہینے بعد "باؤنٹی" جزائر غرب الہند کے لیے روانہ ہونے لگا تو اس کے اکثر ملاحوں نے جانے سے انکار کر دیا۔ ان لوگوں نے وہاں کی عورتوں سے شادیاں کر لی تھیں انھوں نے سمندر کے خطرات کا مقابلہ کرنے پر تاہیٹی میں عیش و آرام کی زندگی کو ترجیح دی چنانچہ ۲۸ اپریل کو انھوں نے بغاوت کر دی اور جہاز کی بیش قیمت کھیپ کو پانی میں پھینک دیا۔ بلائی کو چند وفادار ملاحوں کے ساتھ ایک کھلی ہوئی کشتی میں واپس ہونا پڑا اور جن مصائب کا مقابلہ اس واپسی کے سفر میں انھوں نے کیا، اس کا شمار سمندری کارناموں میں ہوتا ہے۔ اس کے بعد بلائی نے تاہیٹی کا دوسرا بحری سفر کیا اور وہاں سے چند روٹی پھل کے پودے

کیونکہ بلرعگے جانے میں کامیاب ہوگئے جہاں سے وہ جزائر غرب الہند بھیج دیے گئے۔ مگر یہ سب کوششیں بے کار ہوئیں، اس لیے کہ وہاں کے حبشیوں نے برطانوی کسانوں کی امیدوں کے خلاف مونگ پھلی کو پسند نہیں کیا۔

شہنشاہ بابر کو طرح طرح کے گلابوں کا بڑا شوق تھا اور نور جہاں جس پانی سے نہاتی تھی اس کو گلاب کے عطر سے بسایا جاتا تھا۔ ہندستانی عطر اور خوشبوئیں مدتوں بیرونی ملکوں میں بے انتہا مقبول رہیں۔ انگلستان میں ان عطروں اور خوشبوؤں کی درآمد اس قدر زیادہ ہوگئی تھی کہ ۱۷۷۰ء میں انگلستان کی پارلیمنٹ کو ایک قانون پاس کرنا پڑا جس کا مقصد یہ تھا کہ اگر عورتیں ان خوشبوؤں کی مدد سے مردوں کو اپنی طرف راغب کرکے ان سے شادی کریں گی تو انھیں وہی سزا دی جائے گی جو جادوگرنیوں کو دی جاتی ہے۔ خوش قسمتی سے اس قسم کا کوئی قانون آجکل نافذ نہیں ہے، ورنہ شاید تمام جدید شہروں میں عورتوں کی زیادہ تعداد جیلوں میں ہوتی اور شاید وہ اپنے عطروں اور خوشبوؤں کے بغیر باہر رہنے سے ان کے ساتھ جیلوں میں رہنے کو ترجیح دیتیں۔

افیون پندرھویں صدی ہی میں ہندستان سے چین میں بھیجی جانے لگی تھی۔ جب مشرقی ممالک کے لیے بحری راستے دریافت ہوگئے اور برطانیہ کا تسلط ہندستان پر ہوگیا تو برطانیہ نے چین پر بھی اپنا اثر ڈالنا شروع کیا، لیکن شاہ چین نے برطانوی سفیر سے ملاقات نہیں کی اور برطانیہ کے بادشاہ کی اس درخواست کے جواب میں کہ "اپنے ملک میں برطانیہ کو تجارت کے لیے سہولتیں دیجیے" یہ کہا کہ "ہمارے یہاں سب چیزیں موجود ہیں اور ہمیں آپ کے ملک کی بنی ہوئی چیزوں کی ضرورت نہیں ہے"۔

۱۸۳۹ء میں چین کی حکومت نے افیون کی درآمد کے خلاف ایک سنگین قدم اٹھایا اور اس درآمد کو قطعاً بند کردیا۔ ۱۸۳۹ء میں چین کی حکومت نے لن ہسو کو افیون کی خلاف قانون برآمد کو روکنے کے لیے جو اس وقت تک جاری تھی، اسپیشل کمشنر مقرر کیا۔ لن ہسو نے جنوب میں کینٹون جاکر افیون کے بیس ہزار بکس پکڑے۔ یہ ساری افیون غارت کردی گئی اور بیرونی تاجروں کو تنبیہ کردی گئی کہ کینٹون اب انھیں کے جہازوں کو آنے کی اجازت نہیں دی جائے گی۔ انھوں نے یہ بھی کہا کہ اگر اس حکم کے خلاف عمل کیا گیا تو وہ جہاز اور اس کا تمام سامان ضبط کرلیا جائے۔

قومی وقار کا سوال اٹھا کر ۱۸۴۰ء میں برطانیہ نے چین کے خلاف جنگ چھیڑ دی۔ برطانیہ کے بحری بیڑے نے کینٹون اور دوسرے مقاموں کی ناکہ بندی کردی۔ چین برطانیہ کا مقابلہ نہ کرسکا اور دو سال بعد اسے برطانیہ کی شرطیں منظور کرنے کے لیے مجبور ہونا پڑا اور ۱۸۴۲ء میں معاہدہ نینکنگ کے ذریعے یہ فیصلہ کیا گیا کہ پانچ بندرگاہ بیرونی تجارت کے لیے کھول دیے جائیں گے۔ بیرونی تجارت سے مراد ان دنوں صرف افیون کی تجارت تھی۔ یہ پانچ بندرگاہیں تھیں، کینٹون، شنگھائی، اموئے، ننگ پو اور فوچو۔ یہ سب معاہدے کی بندرگاہیں کہلاتی تھیں اور ان میں برطانوی تاجروں کو رہنے اور تجارت کرنے کے حقوق حاصل تھے۔ برطانیہ نے کینٹون کے قریب ہانگ کانگ کے جزیرے پر بھی قبضہ کرلیا اور جو افیون چین کی حکومت نے برباد کی تھی، اس کے معاوضے کے طور پر ایک بڑی رقم چین سے وصول کی۔ اسی طرح ایک اور بڑی رقم اس جنگ کے اخراجات کے طور پر اس سے وصول کی، جو خود برطانیہ نے چین کے خلاف برپا کی تھی۔

نیل، جو ایک نہایت اہم قدرتی رنگ ہے، اب سے دو ہزار برس پہلے بھی ہندستان میں پیدا کیا جاتا تھا اور یونانی اور رومن نیل کی بڑی مقدار یہاں سے منگاتے تھے۔ سلطنت روما کے زوال کے بعد یورپ میں نیل کا استعمال ترک ہوگیا اور ولندیزیوں نے اس کو پھر یورپ میں رائج کیا اور بنگال نیل کی پیداوار کا ایک خاص مرکز بن گیا۔ ۱۶۳۱ء میں صرف ایک دن کے اندر تین ولندیزی جہاز تین لاکھ تینتیس ہزار پونڈ ہندستان سے ہالینڈ کو لادکر لے گئے تھے۔ یورپ والے تو یہ بھی نہ جانتے تھے کہ نیل پیدا کس طرح ہوتا ہے۔ ۱۷۰۵ء تک وہ لوگ یہی سمجھتے رہے کہ نیل کانوں سے برآمد کیا جاتا ہے۔

جب ہندستان پر برطانیہ کا قبضہ ہوا تو ان پر نیل کی حقیقت کھلی۔ کچھ انگریز علاقوں میں جہاں نیل پیدا ہوتا تھا، زمیندار بن کر بیٹھ گئے، تاکہ اس کی تجارت سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرسکیں۔ کرایہ داروں اور اسامیوں پر لازم تھا کہ زمین کے ایک مقررہ حصے میں نیل کی کاشت کریں۔ یہ حصہ کل رقبے کا پانچویں حصے سے کم نہیں ہوسکتا تھا۔ کارخانے کاشت کے مالک خود ہی کاشت کی قیمت مقرر کرتے تھے اور اپنے

گویہ کاریگروں سے قسم قسم کے جرمانے وصول کرتے تھے اور انھیں بے گار پر مجبور کرتے تھے جب مزدوروں سے کام لیا جاتا تو ان کو بہت ہی کم اجرت دی جاتی تھی، یعنی مرد کو دس پیسے، عورت کو چھ پیسے اور بچے کو تین پیسے اور اس اجرت کے بدلے میں بے چاروں کو گیارہ گیارہ بارہ بارہ گھنٹے کام کرنا پڑتا تھا۔

۱۸۵۶ء میں پارکن نے مختلف اجزا کو ترتیب دے کر انگلستان میں نیلا رنگ تیار کر لیا اور انیسویں صدی کے آخری حصے میں جرمن کیمیادانوں نے رنگ بنانے کی صنعت کو اس قدر ترقی دے لی کہ نیل کی کاشت فائدہ بخش نہ رہی۔ انگریز زمین داروں نے اپنے نقصان کو پورا کرنے کے لیے اسامیوں کو زمین کے ایک مقررہ حصے میں نیل بونے کی شرط سے آزاد کر دیا لیکن زمین کے کرائے میں اضافہ کر دیا۔

انھیں دنوں پہلی جنگ عظیم چھڑ گئی اور رنگوں کی برآمد بند ہو گئی۔ اس صورت حال نے نیل کی قدر پھر بڑھا دی اور زمین داروں نے پھر اسامیوں کو نیل کی کاشت کے لیے مجبور کیا اور کسانوں کی حالت بہت نازک اور مایوس کن ہو گئی۔

موہن جودارو (۳۰۰۰ ق م) کی کھدائی میں سب سے دلچسپ چیز ایک کپڑے کا ٹکڑا تھا جس میں کچھ چاندی کے ٹکڑے لپٹے ہوئے تھے۔ یہ سوتی کپڑا تھا۔ اس کے دیکھنے سے یہ صاف اندازہ ہوتا تھا کہ اتنے قدیم زمانے میں بھی ہمارے ملک میں سوت کاتنے اور کپڑا بننے کا فن بہت ترقی کر چکا تھا۔

ازمنۂ وسطیٰ میں ہندوستان کے بنے ہوئے سوتی کپڑے کی بیرونی ممالک میں بڑی مانگ تھی اور نہ صرف آس پاس کے ملکوں میں بلکہ بڑی دور دور کے ملکوں میں یہاں کا بنا ہوا کپڑا برآمد کیا جاتا تھا۔ ڈھاکے کی ململ کو گھاس پر پھیلایا جاتا تھا اور اس پر اوس پڑ جاتی تھی تو وہ نظر نہیں آتی تھی۔ اس ململ کا پورا کا پورا تھان ایک چھوٹے سے چھلے میں سے نکالا جا سکتا تھا۔ مشہور ہے کہ کسی مغل شہزادی کا بدن اس ململ کی سات

تہوں میں سے بھی جھلک رہا تھا تو اس کے باپ نے لعنت ملامت کی کہ آئندہ وہ یہ کپڑا نہ پہنے۔

برطانیہ نے ہماری اس صنعت کو غارت کر دیا۔ ایسٹ انڈیا کے زمانے ہی سے اس کا زوال شروع ہو گیا تھا۔ انگلستان نے یہاں کی روئی خرید خرید کر اپنے ملک کو بھیجی اور وہاں سے تیار شدہ کپڑا لا کر یہاں فروخت کیا۔ اس طرح لنکا شائر مالا مال ہوتا گیا اور ہندوستان غریب ہوتا گیا۔ مہاتما گاندھی نے اپنے چرخے سے اس صورت حال کا مقابلہ کیا اور برطانوی کپڑے کے بائی کاٹ نے برطانوی کپڑے کی تجارت کو بڑا نقصان پہنچایا۔

برطانیہ ہندستان میں زیادہ تر یہاں کے پیڑ پودوں کی دولت اور خاص طور پر مسالوں کی وجہ سے آیا۔ جرمنی میں جنگ کی کمی کا سوال اتنا اہم نہیں تھا۔ اصل مقصد یوکرین اور چند دوسرے خطوں پر تسلط حاصل کرنا تھا تاکہ ان علاقوں میں جرمن اپنی کثیر آبادی کے لیے خوراک کا سامان پیدا کر سکے۔ اسی طرح جاوا، سماٹرا اور ملایا پر جاپان کے حملوں کا مقصد بھی یہی تھا کہ ان ربر پیدا کرنے والے علاقوں سے مغربی طاقتوں کو دور رکھ سکے۔ ربر کے ساتھ ہی سنکونا کو بھی مغربی ملکوں کی دست برد سے بچانا تھا۔ سنکونا کی ضرورت کونین تیار کرنے کے لیے ہوا اور مغربی ملکوں کو کونین کی ضرورت زیادہ تر ان فوجوں کے لیے پڑتی ہے، جو ملیریا زدہ علاقوں میں لڑنے کے لیے جاتی ہیں۔

قدیم زمانے میں ملکوں اور قوموں میں جنگیں عورتوں کے لیے ہوتی تھیں۔ اس کے بعد مذہب کی تبلیغ کے لیے لڑائیاں ہوئیں۔ سولھویں اور سترھویں صدیوں میں سونا، مسالے اور خوشبوئیں جنگوں کا سبب بنیں۔ موجودہ زمانے میں جنگ عورت، مذہب یا سونے کے لیے برپا نہیں ہوتی، بلکہ اناج، ربر، پیٹرول، کوئلہ، لوہا، یورینیم اور اسی قسم کے لیے برپا ہوتی ہے اور کون کہہ سکتا ہے کہ پیڑ پودوں اور معدنی وسائل پر قابو پانے کے لیے ابھی کتنی جنگیں برپا ہوں گی۔

گرمیوں میں جوتائی کے فائدے

ڈرائی فارمنگ یعنی موسم گرما کی جوتائی کے بارے میں ہم اپنے ناظرین پر تھوڑا بہت مفصل حال ظاہر کرنا چاہتے ہیں اور اس کو اپنی کسانی بول چال میں چیت بیساکھی جوتائی کے نام سے موسوم کرتے ہیں برصغیر کے لیے یہ کوئی نئی بات نہیں ہے، ہاں، ان ملکوں میں جنھوں نے گزشتہ سو دو سو سال کے اندر ہر علم میں کافی ترقی کرکے دنیا کو یہ دکھلا دیا ہے کہ علم میں کیا طاقت ہے، ان کے لیے یہ طریقۂ عمل کھیتی کا ضرور تعجب انگیز ہوا اور ہو تو کیوں نہ ہو! کیوں کہ اس کے فوائد بہت سے ہیں۔ ہمارے ملک میں کسان اس عمل کو ضرور سمجھتے ہیں اور اس کے فائدے سے بھی واقف ہیں، لیکن وہ کیوں ایسا کرتے ہیں؟ اس کا وہ پورے طور سے جواب نہیں دے سکتے۔ اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ وہ لوگ پڑھے لکھے نہیں ہیں۔

اکثر مقامات پر دیکھا جاتا ہے کہ کسان چنا وغیرہ کھیتوں سے کاٹتے ہی اپنے کھیتوں کو جوت ڈالتے ہیں اور جس جگہ پر بکھر کا رواج ہے (مثلاً بندیل کھنڈ میں) وہاں وہ لوگ اپنے کھیتوں کو بکھرا دیتے ہیں۔ یہ بات دوسری ہے کہ ان کی جوتائی یا بکھرائی کافی ہوتی ہے یا نہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ وہ اپنی محنت کا نتیجہ آئندہ فصل کی زیادتی کی شکل میں ضرور پاتے ہیں۔ جیت بیساکھ میں اچھی طرح سے کھیت کو جوت کر چھوڑ دینے سے نیچے لکھے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

(۱) زمین جت جاتی ہے جس سے کہ آفتاب کی شعاعیں زمین میں اچھی طرح جذب ہوکر اُن چیزوں پر جوکہ پودوں کی خوراک ہیں اپنا پورا اثر کرکے ان کو اس لائق کر دیتی ہیں کہ وہ چیزیں آئندہ ہونیوالی فصل کو مکمل حالت میں دستیاب ہوسکتی ہیں یعنی اس شکل میں وہ چیزیں تیار ہو جاتی ہیں کہ پودے فوراً جڑوں سے خوراک حاصل کر لیتے ہیں۔

(۲) زمین جت جانے پر جو کچھ انڈے اور کیڑے مکوڑے، جو فصلوں کو نقصان پہنچاتے ہیں، دھوپ پاکر مر جاتے ہیں۔ ہمارے ملک میں اس امر پر لوگوں کی توجہ بالکل نہیں ہے۔ ان لوگوں کو بالکل خیال نہیں ہے کہ ملک میں کس قدر بے شمار روپے کا نقصان ان کیڑوں سے ہوتا ہے۔

(۳) گھاس وغیرہ کی جڑیں ٹوٹ جاتی ہیں اور تیز دھوپ لگ کر مر جاتی ہیں جس سے کھیت صاف رہتا ہے۔ یہ امر کسی سے چھپا ہوا نہیں ہے کہ جو کچھ سبزی (کسی قسم کی کیوں نہ ہو) زمین پر اگتی ہے وہ ضرور اپنی غذا زمین سے لیتی ہے، پس کھیت میں گھاس وغیرہ کا ہونا کتنا نقصان دہ ہے، ناظرین اس کا اندازہ خود کریں۔

(۴) زمین میں در اصل شکل و صورت پر بہت کچھ اثر پڑتا ہے، یعنی بھربھراہٹ پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے آئندہ پیدا ہونیوالی فصل کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

(۵) سب سے زیادہ فائدہ یہ ہوتا ہے کہ اس جوتائی سے زمین پولی ہو جانے سے بارش کے پانی کو جذب زیادہ کرتی ہے، جو کچھ پانی برستا ہے اسی میں جذب ہو جاتا ہے، بجائے اس کے کہ اوپر ہی اوپر بہ جائے اور اپنے ساتھ کچھ حصہ خوراک کا بھی بہا لے جائے۔ ایسی جوتائی کو انگریزی زبان میں ڈرائی فارمنگ کہتے ہیں محنتی اور جفاکش لوگوں نے ایسی ایسی جگہ جہاں گھاس کا ایک پتہ بھی نظر نہیں آتا تھا وہاں آجکل اچھی اچھی فصل گیہوں کی پیدا کرلی ہے جن جگہوں میں سال بھر کی بارش کا اوسط دس انچ کا ہے، وہاں پر گیہوں کی اچھی فصل حاصل کرتے ہیں۔ ایسی حالت میں کیا حیرت انگیز بات نہیں ہے، کہ جہاں کی ۲۵ سے لے کر ۴۰ انچ تک کا سال بھر کا بارش کا اوسط ہے، وہاں پر اعلا درجے کے گیہوں کی فصل حاصل نہ کرسکیں، بجائے اس کے کہ سب ہمت چھوڑ کر اپنے نصیب کو یاد کرتے ہوئے یہ کہہ کر کہ بارش ہی نہیں ہوئی، چپ چاپ بیٹھ جائیں۔ اگر جیت بیساکھ میں کھیت جوت کر چھوڑ دیے جائیں اور پہلی بارش کے بعد کھیت جوتائی کے قابل ہوتے ہی اس میں ہل وغیرہ اچھی طرح سے چلا دیے جائیں اور پھر کھیت کی اچھی طرح خبر گیری رکھی جائے تو بہت کم بارش ہوتے پر بھی فصل ربیع میں گیہوں وغیرہ بوئے جا سکتے ہیں اور معمولاً فصل پیدا ہو سکتی ہے کیونکہ زمین میں کافی تری رہ سکتی ہے۔

بارش ہونے سے پہلے کم گہری جوتائی، گوڑائی کھیت میں

ہوتی رہنا چاہیے، تاکہ کھیت میں نمی بنی رہے۔ اس کا اصول یہ ہو کہ سورج اپنی گرمی سے نمی کو بھاپ کی شکل میں کھینچتا رہتا ہو اور جو نمی زمین میں ہوتی ہو، وہ بھاپ بن کر باہر نکلتی ہو اور نکلنے کے لیے باریک چھید کے راستے بنا لیتی ہو، مگر جلدی جلدی کھیت کی اوپری سطح پر ہل چلاتے رہنے سے یہ راستے ٹوٹ جاتے ہیں اور نمی بھاپ بن کر نکلنے نہیں پاتی، پس یہی سبب ہو کہ کھیت میں فصل پیدا ہونے کیلیے کافی نمی بنی رہتی ہو۔ جلدی جلدی ہل چلا کر اس پر کانٹے دار ہینگا (پٹیلا) چلانے سے کھیت کی حالت ٹھیک بنی رہتی ہو۔ یہ امر ضرور قابل غور ہو کہ کھیت پر سوکھی پپڑی نہ پڑنے پائے۔ جتنی کم بارش ہو، اتنی ہی دفعہ زیادہ تر کھیت کی اوپری سطح الٹ پلٹ کرتے رہنا چاہیے۔ کھیت میں گھاس وغیرہ نہ اگنے دینا چاہیے۔ یہ خیال غلط ہو کہ گھاس وغیرہ سے کھیت میں نمی بنی رہتی ہو۔ بلکہ کھیت کی نمی گھاس کی پتیوں کے ذریعے سے بھاپ بن کر جلدی نکل جاتی ہو اور زمین میں پودوں کی خوراک بھی کم ہو جاتی ہو۔ پڑتا اور ہلکی ماٹ میں چیت بیساکھ کی جوتائی اچھی طرح ہو سکتی ہو۔ بلوی یا موٹی ماٹ اور رنگڑ اور کابرس میں یہ جوتائی نہیں ہو سکتی اور نہ اُن کھیتوں میں ہو سکتی ہو، جو زیادہ ڈھالو ہوتے ہیں ایسے کھیتوں میں، جن میں چیت بیساکھ کی جوتائی کی گئی ہو اور بارش کم ہو، ان میں جو کچھ فصل بوئی جائے، وہ سیدھی قطاروں میں برابر فاصلہ پر بونی چاہیے، تاکہ پودے جم جانے پر اور بڑے ہو جانے پر چھوٹے کھرا اور گوڑائی مشین وقتاً فوقتاً چلانے کا موقع ملتا ہے۔ ایسا کرنے سے فصل اچھی مل جائے گی۔

چیت بیساکھ کی جوتائی کے لیے ہمارے ملک کے پرانی بناوٹ کے ہل ٹھیک نہیں ہیں ہاں کبھر کا بھی کام دیتے ہیں۔ بہتر تو یہ ہو کہ مٹی پلٹنے والے لوہے کے ہل ہوں۔ ٹرن رسٹ ہل اس کام کے لیے اچھا ثابت ہوا ہو۔ اس ہل میں خوبی یہ ہوتی ہو کہ کونڈ کے سرے پر کبھار کا نکالنا نکال دینے سے بھار اپنے آپ دوسری کونڈ میں سیدھی آجاتی ہو جس کھیت کی جوتائی میں نیچا اور اونچا ہونے کا ڈر نہیں ہوتا، اس ہل کو دو جوڑی بیل اچھی طرح سے چلا لیتے ہیں اور ایک دن میں نصف ایکڑ کھیت جت جاتا ہو اور کھیت قریب ۸-۹-۱۰ انچ کھد جاتا ہو۔ فصل کو کاٹ کر کھیت کو جلدی سے جوت ڈالنے میں آسانی ہوتی ہو اور اگر کھیت کچھ دنوں تک پڑا رہے اور پھر جوتا جائے تو وقت

ہوتی ہو چیت بیساکھ کی جوتائی کے پورے تجربے ہو چکے ہیں اور اچھی طرح سے فائدہ مند ثابت ہو گیا عقلمند وہی ہیں، جو دوسروں کے تجربے کا فائدہ اٹھاتے ہیں اور زمانہ کی رفتار کے مطابق چلتے ہیں وقت ترقی کا ہو جو پیچھے رہا سو پچھڑا۔

اس خشک جوتائی کے لیے کانٹے دار سراون یا پاٹے کا نہایت ضروری ہو، کیوں کہ ان سے زمین کی اوپری سطح کو الٹ کر دینے سے زمین کی اندرونی نمی قائم رہتی ہو۔ یہ عمل دیسی ہل سے پورے طور سے حاصل ہو سکتا ہو۔ نقص صرف دیسی ہل میں یہ ہو کہ جوتائی میں دیر زیادہ لگتی ہو۔ معمولی کانٹا دار سراون یا پاٹلا جو کہ سرکاری فارموں میں کام لیا جاتا ہو، اپنے یہاں کے دیسی ہل سے کم از کم پانچ گنا کام کرتا ہو۔ اگر خشک جوتائی کے ساتھ ساتھ زمین کی اوپری سطح کو الٹ پلٹ نہ کیا جائے گا تو اس خشک جوتائی سے پورا فائدہ حاصل نہ ہوگا۔ خشک جوتائی کے اصول مندرجہ ذیل ہیں

بارش سے پہلے گہری جوتائی کرنی چاہیے تاکہ زمین کھل جائے اور بارش کا پانی اچھی طرح سے جذب ہو جائے۔ ایام بارش میں زمین کو بھربھری رکھنا یعنی پپڑی نہ پڑنے دینا چاہیے تاکہ نمی بھاپ بن کر غائب نہ ہو جائے۔ بارش کے بعد زمین کی اوپری سطح کو بھربھری رکھنا چاہیے اس کے لیے دیسی ہل کی جوتائی کافی ہو۔ بوائی کے دنوں میں کبھار یا پاٹا لگا کر زمین کی نمی کو اوپر کی طرف لے آنا چاہیے تاکہ بیج اچھی طرح جم جائے۔

خشک جوتائی کے لیے اور سوکھی زمین کو توڑنے کے لیے مٹی پلٹنے والا ہل نہایت ہی موزوں ثابت ہوا ہو۔ اس میں دیسی ہل کی بہ نسبت صرف ڈیوڑھی طاقت زیادہ لگتی ہو۔ مٹی پلٹنے والے لوہے کے ہلوں کی جوتائی میں خاص خوبی یہ ہو کہ وہ گھاس کو نا گرکٹ کو ان کی جڑوں سمیت الٹ دیتے ہیں، جو کہ سورج کی گرمی پا کر مر جاتے ہیں اور کھیت صاف رہتا ہو۔

دومٹ اور بھاری زمین کے لیے ہلکے قسم کے ہل مثلاً وائس مسٹن گر جر بہت اچھا کام دیتے ہیں اور کابر کے لیے بھاری ہل مثلاً مالسون وغیرہ بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔

سوال و جواب

بول کیلوسی

سوال: جب میں کسی جگہ زمین پر پیشاب کرتا ہوں تو وہاں خشک ہونے پر سفیدی سی نظر آنے لگتی ہے اور اگر کسی شیشی میں پیشاب کرتا ہوں تو اس میں کچھ دیر کے بعد سفید ذرات تہ نشین ہو جاتے ہیں۔ یہ کیا مرض ہے اور اس کا علاج کس طرح کیا جائے؟ (خورشید احمد)

جواب: ایسے پیشاب کو بول کیلوسی کہتے ہیں۔ اس کا انگریزی نام "فاسفیٹوریا" ہے۔ پیشاب میں اس قسم کے ذرات ضعف ہضم کی وجہ سے آنے لگتے ہیں۔ کبھی ضعف دماغ اور دماغی محنت کی کثرت بھی اس کا سبب ہوتی ہے۔ بہر حال اس شکایت کو دور کرنے کے لیے ہضم کی اصلاح بہت ضروری ہے۔ اگر آپ دماغی محنت کے عادی ہیں تو اس سے پرہیز کیا جائے، خوش و خرم رہنے کی کوشش کی جائے، روزانہ صبح کو قرص فولاد اور قرص زمرد ایک ایک عدد جوارش زرعونی عنبری چھ ماشے میں رکھ کر کھائیں اور بعد غذا دونوں وقت جوارش جالینوس ۶-۶ ماشے استعمال کریں۔ غذائیں زود ہضم مثلاً گوشت کا شوربا اور روٹی کھائیں پھلوں میں سے انگور، انار، سنترہ، موسمی، لوکاٹ، خربوزہ، تربوز استعمال کریں۔ ہر قسم کی قابض، بادی، دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز رکھیں۔ امید ہے کہ ان ہدایتوں پر مستقل مزاجی کے ساتھ کچھ مدت تک عمل کرنے سے آپ کی یہ شکایت دور ہو جائے گی۔

قلیل المقدار قبض کشا دوا

سوال: مجھے ایسی قلیل المقدار قبض کشا دوا کی ضرورت ہے، جو زود اثر اور کم قیمت ہو۔ (ہاجرہ خاتون کڈپہ)

جواب: آپ یہ گولیاں بنا لیجیے۔ ان کی مقدار خوراک بھی قلیل ہے اور زود اثر اور کم قیمت بھی ہیں۔

صبر (ایلوا)، عصارہ ریوند ہر ایک ایک تولہ، مصطگی رومی چھ ماشے۔ تینوں کو باریک پیس کر قدرے پانی کی مدد سے چنے کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ ضرورت کے وقت ایک دو گولی کھائیں۔

عرق نعناع

سوال: عرق نعناع بنانے کی کیا ترکیب ہے اور شوگر کیوب (چینی کی ٹکیاں) کس طرح بنائی جاتی ہیں۔ (ایس۔ ایم۔ عبداللہ)

جواب: عرق نعناع تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ تیز دیسی سرکہ دس سیر میں پودینہ خشک دس چھٹانک بھگو کر رات کو رکھ چھوڑیں۔ برتن کا منہ اچھی طرح بند کر دیں۔ صبح کو بذریعہ بھپکہ عرق کشید کریں۔ شوگر کیوب (چینی کی ٹکیاں) بذریعہ مشین بنائی جاتی ہیں۔ مشین کو کسی طرح کی ٹکیاں بناتے ہوئے دیکھ لینے سے سب کچھ سمجھ میں آجاتا ہے۔

سانپ کی چربی

سوال: سانپ کی چربی کن امراض میں مفید ہے۔ (خریدار ۱۲۱۲)

جواب: سانپ کی چربی عموماً طلاؤں میں شامل کی جاتی ہے، جو مقامی رگوں پٹھوں کو طاقت دے کر اعضا میں تحریک پیدا کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض لوگ نزول الماء (موتیابند) کے لیے آنکھوں میں لگاتے ہیں۔

نزلہ اور زکام کا فرق

سوال: نزلہ اور زکام میں کیا فرق ہے، کہا جاتا ہے کہ پہلے تین دن تک نزلہ و زکام کا علاج نہیں کرنا چاہیے، کیا یہ صحیح ہے؟ اس کو دور کرنے کے کوئی مفید ترین دوا بتائیے۔ (ایم۔ اے۔ خالق جمشید پور)

جواب: درحقیقت نزلہ اور زکام میں کوئی فرق نہیں ہے۔ البتہ زکام کے مقابلے میں نزلہ عام ہے یعنی اگر صرف ناک کے راستے رطوبت کا اخراج ہو تو اس کو زکام کہتے ہیں اور اگر رطوبت کا اخراج ناک کی طرف بھی ہو اور رطوبت سینے کی طرف گرے تو دونوں صورتوں میں نزلہ کہا جاتا ہے۔ بعض لوگ نزلہ کو سینے کی طرف رطوبت کے نازل ہونے کے ساتھ مخصوص کرتے ہیں۔ تین روز تک نزلہ و زکام کا علاج نہ کرنے کا مطلب یہ ہے کہ کوئی ایسی گرم خشک چیز استعمال نہ کی جائے جو خارج ہونے والی رطوبت کو خشک کر دے۔ البتہ ایسی دوائیں استعمال کر سکتے ہیں جو رطوبت کو بتدریج میٹھا کریں۔ جب تین دن گزر جائیں تو ہمدرد کی "نزلہ" دوا استعمال کرنے سے فوراً افاقہ محسوس ہونے لگتا ہے۔

جلا پہ بڑ

سوال: جلا پہ بڑ کن سی چیز کو کہتے ہیں، بذریعہ ہمدرد صحت مطلع فرمائیں۔ (سندر سنگھ)

جواب: جلاپا ایک بوٹی کی جڑ ہو۔ یہ امریکا سے لائی جاتی ہو۔ یہ ہڑ کی قسم نہیں ہو، لیکن چوں کہ اس کی شکل عموماً بیضوی بڑی ہڑسے مشابہ ہوتی ہو اور دست آور ہو، اس لیے بعض لوگ اسے "جلاپا ہڑ" کہہ دیتے ہیں ورنہ درحقیقت ہڑسے اس کا کوئی تعلق نہیں ہو۔

تال مکھانا

سوال: تال مکھانے کے افعال و خواص کیا ہیں اور اس کا طریقہ استعمال کیا ہے، نیز تر پھلہ کے استعمال سے کیا فائدہ پہنچتا ہو اور کس عمر کے آدمی کو اسے استعمال کرنا چاہیے۔؟

(ایک خریدار ہمدرد صحت)

جواب: تال مکھانا مغلظ ہو۔ اسی لیے جریان، رقت و سرعت اور احتلام کے لیے مستعمل ہو۔ مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہو، لیکن سب سے آسان طریقہ یہ ہو کہ تال مکھا کوٹ چھان کر اس کے برابر شکر ملا کر سفوف بنائیں روزانہ صبح کو نو ماشہ یہ سفوف دودھ پاؤ سیر کے ساتھ کھائیں۔

تر پھلہ قبض کو دور کرتا ہو۔ معدے کو طاقت دیتا اور بھوک لگاتا ہو۔ ذہن و حافظہ کو بڑھاتا اور بینائی کو قوت دیتا ہو۔ اگر کچھ مدت تک برابر استعمال کیا جائے تو بالوں کو قبل از وقت سفید ہونے کو روکتا ہے۔

زہر مہرے کا چمچہ

سوال: ہمارے یہاں بزرگوں کے زمانے کا ایک چمچہ زہر مہرے کا ہو۔ براہ کرم بذریعہ ہمدرد صحت مطلع فرمایئے کہ اس چمچے سے دودھ پینے اور کھانے کی دوسری چیزیں کھانے سے کیا فائدہ پہنچتا ہو؟

(عبدالمغیث خاں خریدار ۲۷)

جواب: زہر مہرہ ایک قسم کا پتھر ہو، یہ مفرح ہو، اعضاء رئیسہ کو طاقت دیتا ہو۔ ہر قسم کے زہر کو دفع کرنے کی خاصیت رکھتا ہو لیکن اس کے یہ فائدے اسی وقت حاصل ہوسکتے ہیں جب اس کو قابل انحلال بنا کر استعمال کیا جائے۔ چمچے سے دودھ پینے یا کوئی چیز کھانے کی صورت میں اس کا کوئی جز جسم انسان میں نہیں پہنچتا۔ اس لیے اس سے کسی افادیت کا تصور نہیں کیا جاسکتا۔ سونے چاندی کے چمچوں کی طرح یہ بھی ایک چمچہ ہو۔ البتہ اس اعتبار سے کہ یہ زہر مہرہ کا چمچہ ہے، انسان اس سے نفسیاتی طور پر ضرور متاثر ہوتا ہو۔

آم کے فائدے

سوال: آم کھانے سے بدن انسان کو کیا فائدے پہنچتے ہیں؟

(خریدار ن ۶۴۲)

جواب: آم ہندوستان کے بہترین پھلوں میں سے ہے، جیسا لذیذ اور دل پسند ہے ویسا ہی فوائد کے لحاظ سے بیش بہا۔ اس میں جسم کی پرورش کرنے والے مفید غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔ بدن میں خون بہ کثرت پیدا کرتا ہو، اس لیے اس کے متواتر استعمال سے بدن موٹا ہوجاتا ہو۔ صرف موٹا ہی نہیں ہوتا، قوی بھی بنتا ہو۔ خصوصاً قوت باہ کو بڑھاتا ہو، قبض کو دور کرتا ہو، دل و دماغ میں تفریح پیدا کرتا اور قوت بخشتا ہو۔ جدید تحقیقات کی رو سے اس میں وٹامن الف اور ج بھی پائے جاتے ہیں۔

گل قند املتاس

سوال: املتاس کا گل قند کس طرح بنایا جاتا ہو اور یہ کیا فائدے رکھتا ہو۔

(رشید احمد)

جواب: گل قند املتاس کھانسی، دمہ میں مفید ہو اور قبض کو دور کرتا ہو۔ اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہو کہ املتاس کے تر تازہ پھولوں کی پنکھڑیاں آدھ سیر لے کر ایک شکر سفید کے ساتھ دست مال کر کے ایک مرتبان میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں ایک دو بار الٹیں پلٹیں، ایک ہفتہ کے بعد ایک تولے سے دو تولے تک کھائیں۔

انگوری سرکہ

سوال: انگوری سرکہ کس طرح بنایا جاتا ہو؟ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب: عمدہ صاف انگور لے کر ان کا رس نکال کر چھان لیں اور ایک ایسے گھڑے میں ڈالیں، جس میں پہلے بھی سرکہ ڈالا گیا ہو، گھڑے کا چوتھائی حصہ خالی رہے، اس کے بعد اس کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ چھوڑیں۔ تین چار مہینے میں انگور کا رس سرکہ بن جائے گا۔ اگر گھڑا نیا ہو تو اس کے اندرونی حصہ پر ہارڈ پیرافین مل دیں اور رس ڈالنے کے بعد اس میں خمیر کے لیے تھوڑا سرکہ ملا دیں۔ پانچ سیر رس کے لیے پاؤ سیر سرکہ کافی ہوگا۔

ہارمون (جسم کے بے نالی والے غدود کا افراز)

عامل حسین ابراہیمی۔ ایم۔ ایس سی۔
صدر ریسرچ لیبورٹری

ہارمون یونانی زبان کے ایک لفظ سے مشتق ہے جس کے معنی ہیں "تحریک پیدا کرنا" ابتدا میں یہی خیال کیا گیا تھا کہ ہارمون کا کام صرف تحریک پیدا کرنا ہے، مگر بعد کی تحقیقات سے معلوم ہوا کہ یہ قیاس غلط ہے۔

جسم میں دو طرح کے غدود ہوتے ہیں، ایک نالی دار غدود جن کی رطوبات بہ کر نکلتی ہیں، دوسرے بے نالی والے غدود، جن کی رطوبات اندر ہی اندر رس کر خون میں شامل ہو جاتی ہیں، یہ رطوبات خون میں مل کر دور جا کر جسم کے دوسرے حصوں پر اثر ڈالتی ہیں۔ معمولی حالات میں ہارمون کا اثر مخصوص عضویات پر پڑتا ہے، مگر اس کے ساتھ ساتھ وہ جسم کے دوسرے وظائف میں بھی مخل ہو سکتے ہیں۔ یہ بات تعجب خیز ہے کہ مختلف جانوروں کے مخصوص غدود سے حاصل شدہ ہارمون میں بہت کم فرق ہوتا ہے۔ مثلاً غدہ درقیہ سے پیدا شدہ ہارمون تھائی روکسین، سفید چوہے، کتے، بلی، بندر اور انسان میں بالکل یکساں ہوتا ہے۔ اس وجہ سے یہ ممکن ہو گیا ہے کہ انسانوں میں جن ہارمون کی کمی واقع ہو جائے ان کے علاج کے لیے بہ طور غذا استعمال ہونے والے جانوروں کے غدود یا ان کے خلاصے دوا کے طور پر کھلائے جائیں۔ اکثر حالات میں یہ علاج موثر ثابت ہوا ہے اور اب بازار میں کیمیاوی طریقہ پر صاف شدہ غدود یا اُن کے خلاصے ہارمون کی ضروریات بہم پہنچانے کے لیے فروخت ہوتے ہیں۔

جب تک جسم کے اندرونی غدود صحیح طور پر اپنا فعل انجام دیتے ہیں بالیدگی، اخالہ اور زندگی کے دوسرے وظائف میں کوئی فتور واقع نہیں ہوتا۔ مگر جب غدود بہت سے غیر متوقع اسباب کی بنا پر جسم کی ضروریات سے کم یا بیش ہارمون پیدا کر کے خون میں شامل کرنا شروع کر دیتے ہیں تو وظائف زندگی میں ہم آہنگی باقی نہیں رہتی اور انسان مختلف عوارض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

غدود کے فعل میں فتور پیدا ہونے کے مندرجہ ذیل سبب ہیں:

(۱) غدود کے خلیات میں اضافہ ہو جانا۔ جسے عرف عام میں غدود کا بڑھ جانا کہتے ہیں۔

(۲) غدود کے اندر ورم (رسولی) پیدا ہو جانا۔

(۳) پیدائشی نقائص۔

جب غدہ ضرورت سے زیادہ ہارمون (عضویاتی افراز) پیدا کرنے لگتا ہے اس وقت غدہ کا بڑھا ہوا حصہ عمل جراحی سے نکلوا دینا ضروری ہوتا ہے۔ مگر بعض اوقات مثلاً غدہ نخامیہ زیادہ مقدار میں افراز پیدا کر کے خون میں شامل کرنا شروع کر دیتا ہے تو عمل جراحی نہیں کیا جا سکتا اور ایسا کرنا خطرات سے خالی نہیں۔ ایسی حالت میں ریڈیم اور ایکس رے شعاعوں کے ذریعہ یا ایسی ادویہ سے، جو غدہ کے فعل میں اعتدال پیدا کر دیں، یہ شکایت دور ہو سکتی ہے۔

دوسری حالت میں جب کہ غدہ ضرورت کے مطابق افراز پیدا نہ کرتا ہو اس وقت جسم میں جن ہارمونوں کی کمی واقع ہو رہی ہو ان کو دوسرے ذرائع سے پورا کرنے سے خاطر خواہ نتیجے ظاہر ہوتے ہیں۔

انتباہ: حیاتین کی طرح ہارمون بلا کسی مستند اور تجربہ کار معالج کے مشورے کے ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے، کیوں کہ ان کی مقدار خوراک بہت کم اور ترکیب استعمال بہت پیچیدہ ہوتی ہے۔

جسم میں ہارمون پیدا کرنے والے غدود

لبلبہ: یہ اپنی رطوبت خارج کر کے بارہ انگشتی آنت میں پہنچاتا ہے۔ اس غدہ کے دو حصے ہوتے ہیں۔ ایک حصہ اپنی رطوبت سے ٹرپسین، لائپیز اور امائیلیز وغیرہ خمیری مادہ بہم پہنچاتا ہے، یہ انزائم (خمیری مادے) آنتوں میں کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ جب ان خمیری مادوں کی کمی ہو جاتی ہے ہاضمہ میں خلل پیدا ہو جاتا ہے، خاص طور پر شحمی مادہ ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہو پاتا۔ لبلبہ کا دوسرا حصہ ایک ہارمون خون میں شامل کرتا ہے جسے انسولین کہتے ہیں۔ انسولین تیار کرنا لبلبہ کے مخصوص خلیات کا کام ہے۔ یہ خلیات لبلبہ کے اندر ایک جزیرہ کی شکل میں ایک دوسرے سے متحد ہوتے ہیں۔ خوردبین کے ذریعہ آسانی سے ان کی دوسرے خلیات سے تمیز کی جا سکتی ہے۔

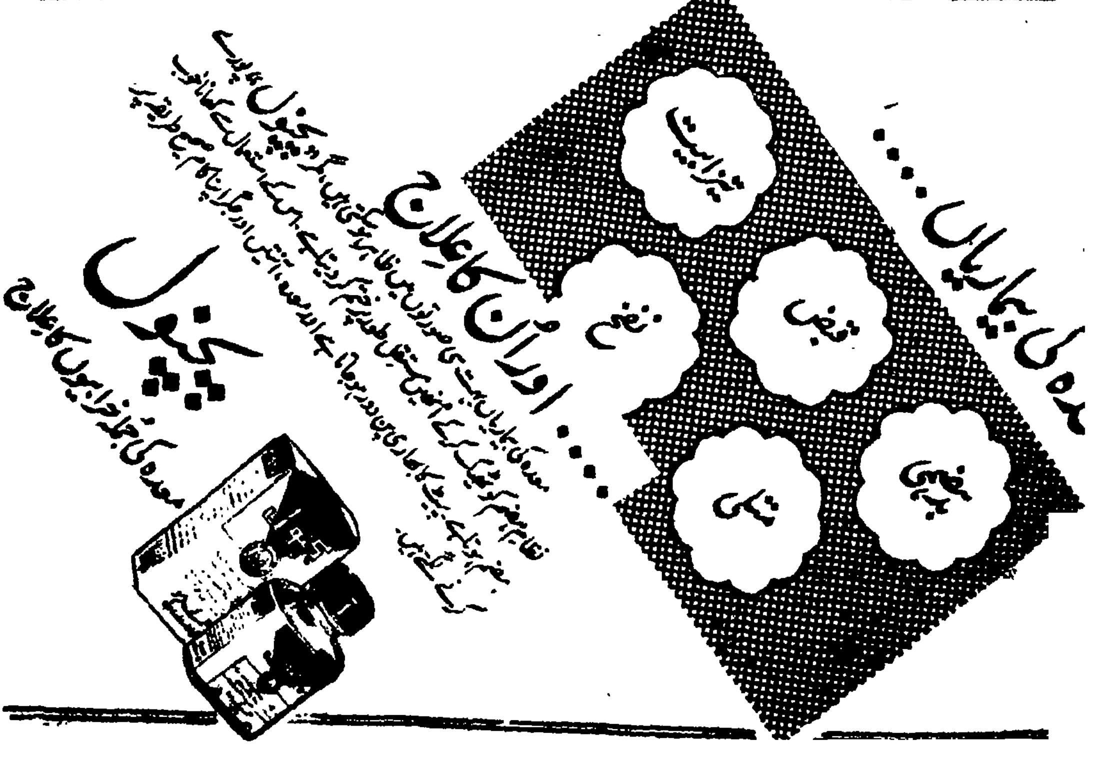
انسولین کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے امراض

ذیابیطس: اس مرض سے مراد اس حالت سے ہے جس میں کم و بیش متواتر پیشاب آتا رہتا ہے جب انسولین کم پیدا ہوتی ہے یا بالکل پیدا

ہوتا اس کیفیت کو ذیابیطس شکری کہا جاتا ہے۔ اس مرض میں جسم نشاستہ ہضم کر کے جزو بدن بنانے سے معذور ہو جاتا ہے۔ شکر اور گلوکوز وغیرہ حیوانی اسٹارچ کی جگر میں جمع ہونے کی نوبت ہی نہیں آتی۔ اس حالت کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خون میں گلوکوز کا تناسب بڑھ جاتا ہے اور آخر کار یہ پیشاب کے ذریعہ خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بیماری کی شدید حالت میں خون اور پیشاب میں گلوکوز کی فی صدی مقدار بڑھ جاتی ہے، اس کے علاوہ لحمی اور شحمی مادہ کے استحالہ میں بھی فرق واقع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور پیشاب میں ایسی ٹون اور ایسی ٹو ایسیٹک رشے خارج ہونے لگتے ہیں۔ خون میں تیزابیت کا مادہ بڑھ جاتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کے سر اور پیٹ میں درد رہتا ہے۔ بے کیفی اور افسردگی چھائی رہتی ہے۔ مقعد کے چاروں طرف خارش ہوتی ہے، اور بعض اوقات پاؤں کی انگلیوں میں زخم پڑ جاتے ہیں۔ جب مرض اپنے شباب پہ پہنچ جاتا ہے اس وقت مریض کو غشی کے دورے پڑنا شروع ہو جاتے ہیں، جو کبھی کبھی مہلک اور جان لیوا بھی ثابت ہوتے ہیں۔

ذیابیطس کا علاج: اس مرض میں دوا سے زیادہ غذا میں پرہیز کی ضرورت ہے۔ کھانے میں نشاستہ دار اور میٹھی اشیاء استعمال نہیں کرنی چاہئیں، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ متوازن غذا نہ کھائی جائے۔ مرض اگر ابتدائی مرحلے سے گزر رہا ہو تو اس وقت پرہیزی غذا کھانے سے مرض نہیں بڑھتا مگر شدت اختیار کرنے کے بعد صرف غذائی احتیاط سے مرض میں فائدہ نہیں ہوتا ہے اس وقت انسولین کے زیر جلد انجکشن حسب ضرورت لینا ضروری ہے۔ انسولین بھی ذیابیطس کا علاج نہیں ہے بلکہ صرف عارضی روک ہے اس کی وجہ سے خون اور پیشاب میں گلوکوز کا تناسب کم ہو جاتا ہے۔ دیسی معالجین جامن کی گٹھلی افیون، ککھی بوٹی، گڑمار بوٹی، تخم خرفہ، ست گلو، گل نار، پوست خشخاش اور گل سرخ وغیرہ مفردات استعمال کراتے ہیں۔ جامن کی گٹھلیوں کا بذریعہ الکحل تیار کیا ہوا خشک خلاصہ ذیابیطس کے مریضوں کو کھلانے سے کافی امید افزا نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ مگر یہ مسئلہ کہ اس خلاصہ کا اندرونی جزو ذیابیطس کے علاج میں مؤثر ثابت ہوا ہے کیا ہے زیر تحقیق ہے۔

انسولین کا جسم میں زیادہ موجود ہونا: جسم کے اندر انسولین کی زیادتی خون میں گلوکوز کا معمولی تناسب گھٹا دیتی ہے گلوکوز کا تناسب بہت زیادہ گھٹ جانے کی صورت میں بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے ایسے مریض کو مناسب مقدار میں شکر کھلانے سے حالت سدھر جاتی ہے۔



سکون کی گولیاں

سکون بخش دواؤں کی دھت مضر ہے

ہائے بے چینی! اعصابی بے چینی آج کل ایک عالمگیر عارضہ ہو چلی ہے۔ دیکھیے بے چینی اور گھبرایا ہوا! پارلیمنٹ اور پبلک دونوں اس صورتِ حال سے پریشان ہیں۔ صرف برطانیہ ہی میں اس وقت ۳۰ لاکھ تشخیص شدہ "اعصابی" موجود ہیں اور مزید براں کروڑوں ایسے نامعلوم لوگ ہیں، جو گوشۂ تنہائی یا کنجِ گمنامی میں عصبی کرب و اضطراب سے تڑپ تڑپ کر ایڑیاں رگڑ رہے ہیں۔ کم و بیش یہی حال دوسرے ملکوں کا ہے اور متمدن و مہذب ممالک کا تو یہی طرۂ امتیاز ہے۔

سکون کے متلاشی دَل بادَل۔ ہر شخص مسکنِ اعصاب دواؤں کی تلاش میں ہے۔ برطانیہ کی نیشنل صحتی اسکیم کے اداروں کے ہر تین نسخوں میں سے ایک نسخہ عصبی مسکنات کا دیا جاتا ہے۔ عام شفاخانوں میں آدھے سے زیادہ مریض جسمانی لحاظ سے تو بالکل بھلے چنگے مگر دراصل "اعصاب زدہ" یا "اعصابی" پائے جاتے ہیں یعنی کشاکشِ حیات اور "فکرِ روزگار" سے پریشان دماغ، حواس باختہ و درماندہ۔ ایک مشہور ماہرِ اعصاب ڈاکٹر رینی کا تو یہاں تک اندازہ ہے کہ ڈاکٹروں کے پاس جانے والے ہر آٹھ افراد میں سے کم از کم چھ ایسے ہی "اعصابی" ہوتے ہیں۔ صورتِ حال یہ ہے کہ ریڈیو، ٹیلی ویژن، اخبارات، رسالے وغیرہ اس "اعصابی مسئلہ" پر رات دن علی الاعلان بحث کرتے رہتے ہیں۔ آج کل اس پریشان دماغی کا علاج بھی زود اثر اور بہت کارگر ہوتا ہے جس سے ۹۰ فی صدی حالتوں میں فوری سکون ہو سکتا ہے، بہ شرطیکہ کسی تربیت یافتہ ماہرِ امراضِ دماغ و اعصاب (نفسیاتی معالج) کا مشورہ حاصل ہو سکے لیکن بدقسمتی سے ایسے تجربہ کار نفسیاتی معالج تعداد میں بہت کم اور کم یاب ہیں اور نفسیاتی علاج اتنا گراں ہوتا ہے کہ ہر کس و ناکس کے بس کا روگ نہیں گویا "یک انار و ہزار بیمار" کا معاملہ ہے۔ ایسی حالت میں بے چارے معذور و مجبور اعصابی کیا کریں؟ ان کے لیے سب سے زیادہ آسان طریقہ یہی ہے کہ "سکون کے چٹکلے" (مسکنِ اعصاب ادویہ) استعمال کریں جن کے اشتہارات دنیا بھر کے اخباروں اور ہر گلی کوچے میں نظر آتے ہیں اور جو ہر بیڑی فروش یا پان فروش کے دوکانچہ یا خوانچے سے فوراً خریدے جا سکتے ہیں۔

کچھ بھی ہو مریض تو مطمئن ہیں۔ لیکن دراصل یہ سکون بخش دوائیں یا "سکون کی گولیاں" ہیں کیا چیز؟ جیسا کہ ان کے نام سے ظاہر ہے، ان سب کا مقصد ایک ہی ہے یعنی مریض کی گھبراہٹ کو دور کرنا، اس کی تشویش اور پریشانی رفع کرنا، اس کے عصبی ہیجان اور تناؤ کو نرمانا اور ڈھیلا کرنا۔ گھر کے کاموں سے تھکی تھکائی عورتیں، کارخانوں کے کرتا دھرتا، مشتعل مزاج منیجر، امتحان دینے والے طالب علم، دھواں دھار تقریر کرنے والے یہ سب ان چھوٹی چھوٹی گولیوں کو ایک دو بار حلق سے اتار لینے کے بعد جلدی ٹھنڈک اور سکون محسوس کرتے ہیں۔ معالجین ان گولیوں کے خطرات سے دم بخود ہیں، چیخ پکار کر رہے ہیں، مگر مریض ان کے کارگر اثر کے قائل ہیں اور مطمئن اور خوش ہیں۔

بنیادی اجزاء۔ ان سکون کی گولیوں کے بیسیوں تجارتی نام ہیں، مگر بنیادی طور پر ان کو تین گروہوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

پہلا گروہ: ایک کیمیائی دوا (کلوپرومیزین) سے بنی ہوئی گولیاں جو ۱۹۵۰ء میں فرانس میں تیار کی گئی تھی۔

دوسرا گروہ: راولفیا سرپنٹینا (چھوٹا چاند) کا خلاصہ، جو خون کا دباؤ کم کر کے سکون بخشتا ہے۔

تیسرا گروہ: میپروبامیٹ کا جزو رکھنے والا، جو عضلاتی تناؤ کو کم کرتا ہوا مراکزِ اعصاب کو سکون دیتا ہے۔

یہاں یہ پوچھا جا سکتا ہے کہ یہ نئی دوائیں، قدیم مستند مسکن ادویہ (مثلاً شراب یا برومائیڈ جیسی دوسری قدیم مسکن دواؤں) پر کیوں اور کیا فوقیت رکھتی ہیں؟ اس کا مختصر جواب یہ ہے کہ ان قدیم رواجی دواؤں میں یہ خرابی ہے کہ وہ سکون کے ساتھ بدحواسی بھی پیدا کر دیتی ہیں، مگر ان نئی سکون کی گولیوں میں یہ نقص نہیں ہے یا بہت کم ہے۔

اشتہار بازی اور تجارتی میدان۔ ۱۹۵۳ء تک یہ نئی مسکن دوائیں محض تجرباتی حیثیت رکھتی تھیں اور صرف دماغی شفاخانوں میں بے قابو ہیجانی یا نیانی مریضوں کا جوش و خروش ٹھنڈا کرنے کے لیے استعمال کی جاتی تھیں۔ طبّی جریدوں میں ان کے کامیاب تجرباتی نتائج فن داں ناظرین کے لیے شائع کیے گئے۔ جلد ہی ان حیرت ناک نتائج کو عام اخباروں اور تجارتی اشتہاروں میں مقبولِ عام انداز اور دل کش

الفاظ میں بے حد اچھالا گیا ساری دنیا میں ان کی دھوم مچ گئی اور ان کا ایک بڑا تجارتی میدان پیدا ہو گیا۔ چند مہینوں میں ڈاکٹروں کے پاس "اعصابی" مریض جوق در جوق آنے لگے اور معالج گھبرا گئے کیوں کہ اُن کے ساتھ بہت سے دوسرے "نام نہاد اعصابی" افراد بھی تھے جو درحقیقت بیمار نہ تھے۔ مگر یہ سب لوگ فوری آرام و سکون کا متلاشی تھا اور اپنی تشویش اور پریشانی سے نجات حاصل کرنا چاہتا تھا! ڈاکٹروں کی سرد مہری سے تجارتی بازار بہت چمک اٹھا اور ۱۹۵۵ء تک "سکون کی گولیاں" ایک بڑا نفع بخش تجارتی کاروبار بن گئیں۔ یہاں تک کہ ان میں سے ایک دوا سال بھر میں پورے چھ سو ٹن فروخت ہوئی!

مزید تحقیقات کی ضرورت۔ لیکن ان مسکن دواؤں کے متعلق ایک کھٹکنے والی بات یہ ہے کہ ابتدائی ایجاد کے بعد ان میں کوئی درمیانی تفتیش یا تجرباتی مرحلہ تقریباً ناپید رہا۔ نہ حسبِ معمول ان کی کوئی طول طویل تحقیقات کی گئی اور نہ تجربات کا ہیر پھیر رہا اور اب جب کہ یہ خوب چل نکلی ہیں، ماہرین نفسیات اپنی معلوماتی خلاؤں کو پُر کرنے کے لیے تگ و دو کر رہے ہیں۔ اب تک کسی کو یہ بھی معلوم نہیں کہ ان دواؤں کے دور رس نتائج (اثرات بعیدہ) کیا ہوں گے؟ گو معالج سوچ رہے ہیں اور غور و فکر کر رہے ہیں، مگر عام مریض تو ان عجیب و غریب من موہنی گولیوں کے "اُمنگ افزا" توانائی بخش اثر سے باغ باغ ہیں اور ان کی مانگ بڑھتی ہی جا رہی ہے!

مضر اثرات۔ (۱) جسمانی لحاظ سے ان کے استعمال سے یرقان، جلدی پھوڑے، ہاتھوں میں لرزہ اور دوسرے حساسیتی ردِ عمل پائے گئے ہیں

(۲) چند حالتوں میں ان کے استعمال کا یہ خطرناک نتیجہ ہوا کہ زیادہ سخت و شدید جسمانی بیماریوں کی علامتیں (جن کے تدارک کے لیے فوری طبی یا جراحی علاج کی ضرورت تھی) دب کر غیر محسوس بن گئیں اور اصلی مرض کی تشخیص نہ ہو سکی۔

(۱) نفسیاتی لحاظ سے یہ دیکھا گیا کہ بعض آدمیوں میں ان دواؤں کا الٹا اثر ہوا یعنی معمولی خوراکوں سے، جو دوسروں میں سکون اور ڈھیلا پن پیدا کر دیتی تھیں، ان میں سکون کے بجائے جوش و خروش اور ہیجان پیدا ہو گیا۔

(۲) "جنونِ دوری" کے مریضوں میں (جنھیں ہیجان کے بعد پستی کے متبادل دورے ہوا کرتے ہیں) ان کے استعمال سے یہ خطرناک نتیجہ دیکھا گیا کہ پستی اور ضعف حد سے زیادہ بڑھ گیا اور حالت نازک ہو گئی۔

متفقہ طبی رائے: غرض مجموعی حیثیت سے متفقہ طبی رائے یہی ہے کہ سکون کی گولیوں کو طبیب کے مشورے کے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ وزارت صحت نے معالجوں کی رہنمائی کے لیے صاف الفاظ میں اعلان کر دیا ہے کہ دماغی امراض کی حالتوں میں بھی ان میں سے بعض نئی سکون بخش دواؤں کی افادیت بالکل غیر یقینی ہے۔ ان کے طویل استعمال کے پورے اثرات کی اب تک تحقیق نہیں ہوئی ہے۔ امریکا کے ادارۂ نفسیاتی علاج نے تو یہاں تک کہہ دیا ہے کہ دواؤں کا سرسری استعمال طبی لحاظ سے غلط اور ناجائز ہے اور پبلک کے لیے [illegible] ریاست نیویارک کے کمشنر دماغی صحت ڈاکٹر پال ہوش بھی یہی رائے رکھتے ہیں۔ ان نئی دواؤں کے متعلق ہماری موجودہ نامکمل معلومات کے لحاظ سے انھیں نفسیاتی اعصابی مریضوں کے علاج کے لیے وسیع طور پر استعمال بالکل ناجائز ہے انھیں صرف اسی وقت دینا چاہیے جب کہ مریض کا مکمل نفسیاتی امتحان کر لیا گیا ہو اور مریض قریبی طبی نگرانی میں رکھا گیا ہو۔

یہ دوائیں **صرف علاماتِ مرض کو دبا دیتی ہیں**: خلاصہ یہ کہ چوکنا رہنا ضروری چیز ہے۔ اس میں شک نہیں کہ سکون کی گولیاں اپنا کام کرتی ہیں اور بعض اعصابی افراد کے آڑے وقت میں بہت کار آمد ہو سکتی ہیں۔ مگر خیال رکھنا چاہیے کہ وہ اصلی مرض کے لیے کسی طرح شفا بخش نہیں ہیں۔ بڑی خرابی یہ ہے کہ علاماتِ مرض کو دبا دیتی ہیں جس سے مرض کا اصلی سبب مریض کے جیتے جی ایک لاینحل مسئلہ بنا رہتا ہے۔ اگر آپ نے اپنی عصبی شکایتوں کے لیے اپنے معالج سے مشورہ لے لیا ہے اور اگر اس نے سکون کی گولیوں کا ایک نصاب تجویز کر دیا ہے تو آپ یہ گولیاں صاف دلی کے ساتھ بے جھجک استعمال کر سکتے ہیں، لیکن اگر آپ کروڑوں آدمیوں میں سے ایک ہیں جو محنت و مشقت کے بے حد بار سے چکنا چور ہو چکے ہیں اور مضطرب و پریشان ہیں، تو خوب یاد رکھیے کہ کام اور پریشانی، ذمہ داری اور تشویش ہی وہ ضروری عناصر ہیں، جن کی چھاؤں میں انسانی ترقی کا ہر قدم آگے بڑھایا جا سکتا ہے۔ زندگی میں کسی قدر تناؤ اور کشاکش کا موجود ہونا نہ صرف قدرتی چیز ہے بلکہ ترقی اور پیش قدمی کے لیے ضروری بھی ہے۔ لہٰذا جب آپ محسوس کریں کہ اب آگے چلنا دشوار ہے تو ذرا دانت بھینچ کر بند کیجیے اور تحمل سے کام لیجیے، لیکن خدارا سکون کی گولیوں کی طرف تو ہاتھ مت بڑھائیے۔ انھیں صرف کم ہمت ڈرپوکوں کے لیے ہی چھوڑ دیجیے۔

چھپا دستِ ہمت میں زورِ قضا ہے
مثل ہے کہ ہمت کا حامی خدا ہے

قیلولہ — صحت ٹھیک رکھنے کا آسان نسخہ

ایک وہ زمانہ تھا جب جھپکی لینا صرف بچوں تک محدود تھا، ن اب تو زمانہ بالکل بدل چکا ہے اور کامیابی کا راز اس میں سمجھا جاتا ہ انسان دن کا کھانا کھانے کے بعد تھوڑا قیلولہ ضرور کرلیا کرے۔ آپ س بات پر ہنسی آسکتی ہے، لیکن بعض بہت مشہور لوگ، جنھیں آپ ضرور جانتے ہوں گے، معقول وجوہ کی بنا پر اس "ریاضت" میں مبتلا رہتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ سہ پہر کی ایک ہلکی سی نیند دن کے دوسرے حصے کا م اور اچھا کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہے اور اس کے نتیجہ میں آپ شام ے وقت کافی بشاش اور اچھے موڈ میں رہتے ہیں خواہ آپ ایک تاجر ول یا سرجن، بینک کے مینیجر ہوں یا ایک معمولی معمار دن میں تھوڑا سو لینا آپ کے لیے بہت ہو سکتا ہے۔

گھر والیاں اور مائیں تو بڑے مزے سے بستر پر لیٹ کر یا صوفہ پر رام کرسکتی ہیں۔ لیکن ان میں سے بہت کم اس موقع سے فائدہ اٹھاتی ہیں۔ نوزائیدہ بچے کی ماں، جسے اکثر رات بھر جاگنا پڑتا ہے اور جس کا تمام ن بچے کی دیکھ بھال میں گزر جاتا ہے، اس کے لیے دن کے کھانے کے بعد تھوڑا سو لینا بہت ضروری ہوتا ہے، لیکن وہ بے چاری سمجھتی ہے کہ ن کے پاس ایسا کرنے کے لیے وقت ہی نہیں ہے۔ اتنا کام اُسے س قدر تھکا دیتا ہے کہ رات کھانے کے وقت وہ اپنے خاوند کو رف ایک حقیر بیوی معلوم ہوتی ہے۔ ورنہ دن میں کھانے کے بعد جب کہ اُس کا بچہ سو رہا ہوتا ہے، اگر وہ بھی آرام کرلے تو اس میں یک نیا حُسن، ایک نئی توانائی پیدا ہوسکتی ہے اور شام کے وقت پنے شوہر کے لیے جاذبِ نظر بن سکتی ہے۔

مردوں کے لیے بھی قیلولہ اتنا ہی ضروری ہے، جتنا کہ ورتوں کے لیے۔ مردوں کو کچھ ایسا کرنا چاہیے کہ وہ زیادہ عرصہ ک زندہ رہ سکیں۔ دیکھا جاتا ہے کہ وہ عورتوں کی بہ نسبت زیادہ بزی سے مر رہے ہیں۔

مردوں میں بعض بیماریوں مثلاً، ہائی بلڈ پریشر (فشارِ الدم) چھوٹی آنت کے اگلے سرے کے زخم، دل اور شریانوں وغیرہ کی تکلیفوں سے اموات کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ یہ وہ بیماریاں ہیں، جن میں معالج مریض کو آرام کرنے، سکون سے رہنے اور تفریح کے لیے جانے کی ہدایت کرتا ہے اس لیے مرد قیلولہ سے بہت فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

اس قسم کا آرام صرف بوڑھوں کے لیے ضروری نہیں، بلکہ اس سے ہم جلد بوڑھے ہونے سے بھی بچ سکتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ مستقل قیلولہ کرنے سے انسان کی عمر بڑھ سکتی ہے۔ آیئے ہم کچھ مشہور شخصیتوں کا جائزہ لیں، جو دن میں تھوڑا آرام ضرور کرتی ہیں۔ ان میں بہت سی ایسی شخصیتیں ہیں جو اسی آرام کے نتیجے میں ستّر سال کی عمر ہو جانے کے بعد بھی زندہ ہیں۔

برطانیہ کے اسّی سالہ سابق وزیرِ اعظم سر ونسٹن چرچل قیلولہ پہ بڑا یقین رکھتے ہیں اور اس پر پابندی سے عمل کرتے ہیں۔ وہ صبح دیر سے اٹھتے ہیں، لیکن لنچ کے وقت تک برابر کام کرتے رہتے ہیں۔ اس کے بعد وہ آرام ضرور کرتے ہیں، وہ خود تسلیم کرتے ہیں کہ شام کے وقت ان کی طبیعت کی تازگی اور جسم کی پھُرتی نہ صرف بے فکری کی زندگی بلکہ قیلولہ کی بھی مرہونِ منّت ہے۔

کوئی اس بات سے انکار نہیں کرسکتا کہ سر ونسٹن چرچل نے دوسری عالم گیر جنگ کے دوران بے تحاشا کام کیا اور جس وقت لندن پر نازیوں کے طیارے بم برسا رہے تھے یہ چرچل ہی تھے جنھوں نے اپنے ملک کے عوام کے حوصلے پست نہیں ہونے دیے اور ان کی جرأت کو برقرار رکھا۔ لیکن اُس دور میں بھی چرچل دن کے کھانے کے بعد اپنے بم پروف کمرے میں جا کر آرام ضرور کرتے تھے تاکہ رات کے وقت وہ زیادہ سے زیادہ کام کرسکیں اور اپنے ملک کے مستقبل کے لیے انھیں کوئی صحیح فیصلہ کرنے میں آسانی ہو۔

اسی طرح جنرل ڈوگلس میک آرتھر جن کا نام جاپان اور مشرقِ بعید کی جنگ کے زمانے میں بہت آتا تھا۔ دن میں آرام ضرور کرتے ہیں۔ وہ ۵۵، سال کے ہو چکے ہیں، لیکن آج بھی تن درست اور توانا نظر آتے ہیں۔

دوسری عالمگیر جنگ کے دوران جب وہ آسٹریلیا میں تھے اور امریکا کا قبضہ جاپان پر ہو جانے کے بعد جب وہ ٹوکیو پہنچے تو اس وقت بھی ان کے قیلولہ کرنے میں کوئی فرق نہیں آیا تھا۔ وہ صبح ساڑھے دس بجے دفتر پہنچتے تھے اور دن کے دو بجے تک نہایت مستعدی سے کام کرتے رہتے تھے اور پھر لنچ کے بعد ساڑھے چار بجے تک آرام کر لینے سے اُن کی شام بہت اچھی گزرتی تھی اور جنگ کے دوران ایسی ہی اکثر شاموں کو انھیں بعض نہایت اہم فیصلے اور احکام جاری کرنے پڑے۔

امریکا کے سابق صدر ہیری ایس ٹرومین جو اب ستر سال کے ہو چکے ہیں صبح اٹھنے اور تفریح کے لیے چلنے پھرنے والے لوگوں میں سے ہیں وہ بھی دن میں قیلولہ ضرور کرتے ہیں اور ایک دن اسی قیلولے کے دوران بلیئر ہاؤس پر قاتلانہ حملہ کرنے کی کوشش کی گئی تو ٹرومین کوٹھی کی دوسری منزل کی کھڑکی سے سارا منظر دیکھ رہے تھے کہ اُن کے قاتلوں کو کیسے روکا اور گرفتار کیا گیا۔

جدید کاروں کے موجد ہنری فورڈ جن کا کارخانہ آج دنیا میں سب سے بڑا سمجھا جاتا ہے، قیلولہ کرنے کے عادی تھے چاہے ان کا قیام گھر پر ہو یا دفتر میں۔ غالباً اپنی ایسی ہی عادتوں کی وجہ سے انھوں نے ۸۴ سال کی عمر پائی۔ اسی طرح برقی روشنی کے موجد تھامس ایلوا ایڈیسن کے بارے میں مشہور ہے کہ رات کو صرف چار گھنٹے سوتے تھے، دن میں اپنی لیبارٹری کی ایک چھوٹی سی کوٹھری میں دو ایک گھنٹے ضرور آرام کرتے تھے تاکہ ایک نئی تازگی اور قوت کے ساتھ زیادہ دیر تک کام کر سکیں۔ ایڈیسن بھی چوراسی ۸۴ سال تک زندہ رہے۔

آپ محسوس کریں گے کہ ان میں سے ہر ایک بڑے آدمی نے بہت زیادہ صحیح کام کیا۔ یہ لوگ گھنٹوں اپنے کام میں لگے رہتے تھے اور اس کے ساتھ ساتھ انھوں نے لمبی عمر بھی پائی۔ اس لیے سوچا جا سکتا ہے کہ کیا یہ سب کچھ قیلولہ کرنے کا نتیجہ تھا۔

امریکا کے معالجین، سرجن، تجار اور سیاست داں شدت سے قیلولہ کی افادیت محسوس کرنے لگے ہیں۔ ہنری فورڈ ہاسپٹل کے خصوصی سرجن ڈاکٹر لارنس اے فیلس صبح آپریشن کرنے کے بعد دوپہر کا کھانا کھا کر چند منٹ کے لیے آرام ضرور کرتے ہیں اور اسی آرام کے دوران وہ سہ پہر کے آپریشنوں کی فہرست کا مطالعہ کرتے ہیں تاکہ ان کا کام صحیح اور کامیاب ہو سکے۔

قابل ذکر ہے کہ ڈاکٹر میلو برکس نے جو کیلیفورنیا کے ایک ہسپتال میں کام کرتے ہیں اپنے مطب میں ہی آرام کرنے کا ایک طریقہ دریافت کر لیا ہے۔ روتے ہوئے بچوں اور پریشان ماؤں کا معائنہ کرنے کے بعد جب وہ تھک جاتے ہیں تو اپنے مطب کے دروازے بند کر کے وہ ایک لمبے صوفے پر چند لمحوں کے لیے آرام کرتے ہیں اور مریض باہر اُن کا انتظار کرتی رہتی ہیں لیکن تھوڑی دیر کے آرام کے بعد ڈاکٹر برکس میں پھر ایک نئی تیزی اور مستعدی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور مریضوں ہی کے لیے یہ مفید ہوتی ہے۔ اپنے مطب کے اس گوشے پر ایک مرتبہ تبصرہ کرتے ہوئے ڈاکٹر برکس نے کہا، "میرے مطب کی یہ بہترین چیز ہے کیوں کہ اس کے بغیر میرے لیے کام کرنا مشکل ہو جاتا۔"

بعض ممالک میں قیلولہ کرنا ایک ضروری رسم سمجھا جاتا ہے اور وہاں کے باشندے امریکنوں سے کم بیماریوں کا شکار رہتے ہیں۔ معدی قرحہ، ہائی بلڈ پریشر اور دل کی دوسری بیماریاں یورپی ممالک کے لوگوں کو بہت کم ہوتی ہیں کیوں کہ وہاں امریکا کی طرح اوقات کار کے دوران صرف آدھ گھنٹے کے وقفے پر اکتفا نہیں کیا جاتا۔ امریکی معالجین کے برعکس یورپی ڈاکٹروں کو دل اور دل کی رگوں کی بیماریوں کا علاج کرنے کا بہت کم موقع ملتا ہے کیوں کہ ان کے یہاں یہ بیماری زیادہ تعداد میں اس لیے نہیں ہوتی کہ وہاں کے لوگ اطمینان سے اپنا کام کرتے ہیں۔ لنچ کے وقت کام کی پروا نہیں کرتے اور بے شک قیلولہ بھی ضرور کرتے ہیں۔ اسکول کے بعض اساتذہ خصوصاً کنڈر گارٹن کے ٹیچر جو کوئی کہانی پڑھتے ہیں وہ دوسرے اساتذہ بچوں کو میز پر سر ٹیک کر آرام کرنے کی ہدایت کرتے ہیں اور ان کا بیان ہے کہ ایسے آرام کے بعد بچے زیادہ دل چسپی سے پڑھتے ہیں۔ بہتر ہو گا کہ ایسا انتظام اسکول کی دوسری تمام جماعتوں کے لیے بھی ہو۔ ایسا کیوں ہے کہ دن میں تھوڑا آرام لینے کے بعد لوگ اپنے اندر ایک نئی تازگی اور نئی قوت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ زیادہ عرصے تک زندہ رہتے ہیں، ان کی صحت بھی اچھی ہوتی ہے، قلب مضبوط رہتا ہے اور وہ روزانہ زیادہ کام بھی کر سکتے ہیں۔

بات یہ ہے کہ سونا اعادۂ شباب کا دوسرا بہترین ذریعہ ہے۔ نیند کے دوران قدرت آپ کے دماغ میں نئی قوت بھرتی ہے۔ سونے کے بعد آپ کی قوت فکر بڑھ جاتی ہے، آپ بہت زیادہ بیدار نظر آنے لگتے ہیں اور طبیعت میں ایک نئی چستی عود کر آتی ہے۔

سونے سے آپ کے دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ جب آپ سو رہے ہوتے ہیں آپ کے دل پر اتنا بار نہیں ہوتا، جتنا کہ بیداری کی حالت میں کوئی کام کرتے رہنے سے ہوتا ہے۔ اسی طرح معدے کو بھی آرام سے ایک نئی قوت اور لچک حاصل ہوتی ہے۔

لنچ کے بعد آرام کرنا اس لیے بھی ضروری ہوتا ہے کہ آپ کا کھانا اپنے ہضم کے لیے دماغ سے معدے کے اندر تمام خون کھینچتا ہے۔ اسی لیے کھانا کھانے کے بعد آپ پر غنودگی اور سستی طاری ہونے لگتی ہے۔ اس وقت آپ بہت کوشش کرنے کے باوجود زیادہ کام نہیں کر سکتے۔ اس لیے کیوں نہیں قدرت کی مہیا کی ہوئی اس سہولت سے فائدہ اٹھا کر اپنی صحت بہتر بنائیے۔

دن کا کھانا کھانے کے بعد لیٹ جائیے اور تھوڑا سا سو لیجیے۔ کھانا تیزی سے اور اچھی طرح ہضم ہو جائے گا۔ اس عمل سے آپ معدی زخم، درد قولنج اور دموی بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں گے۔ دونوں ہی وقت کھانا کھانے کے بعد زیادہ سے زیادہ آرام کرنا آپ کی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ کیا دن کے کھانے کے بعد اپنے بزرگوں کو کام پر دیکھا ہے؟ کھانے سے فارغ ہونے کے بعد وہ آپ کی طرح کام پر نہیں بھاگتے بلکہ کسی ٹھنڈے درخت کے نیچے دالان میں بیٹھے ہوئے آرام سے سو رہے ہوتے ہیں۔ اس آرام کے فوائد سے وہ خوب واقف ہوتے ہیں۔

برعکس ان بزرگوں کے سفید پوش لوگ مثلاً، بینک کے منیجران، سکریٹری صاحبان اور تاجر حضرات کیا کرتے ہیں؟ کھانے کے بعد ہی کام پر بھاگتے ہیں۔

اگرچہ یہ امریکی طرز زندگی ہے لیکن یہ صحت کے لیے کسی اعتبار سے اچھی نہیں۔ ہم دیکھ رہے ہیں کہ ایسی زندگی سے ہمارے ملک میں اموات کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ معالج بتاتے ہیں کہ لنچ کے بعد تھوڑی دیر تک آرام کرنا صحت اور زندگی دونوں ہی کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس سے نہ صرف آپ کی صحت ٹھیک رہتی ہے بلکہ آپ کی عمر بھی بڑھ سکتی ہے۔

اور پھر امریکا ہی کیا، وہ ممالک جہاں کے لوگ لنچ کے بعد کے آرام سے ناواقف ہیں وہ دن میں تھوڑا آرام کر کے نہ صرف اپنی تمام ذمہ داریاں صحیح طور پر انجام دے سکتے ہیں بلکہ اپنی صحت اور اپنے ملک کو بھی زیادہ عرصے تک زندہ اور تن درست رہ کر بہت فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔

ہڈی کی کہانی

ہمارے ڈھانچہ میں دو سو سے زیادہ ہڈیاں ہوتی ہیں، جو جوڑ در جوڑ مختلف شکلوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں۔ اس ڈھانچے کے اہم کاموں میں (۱) جسم کے نرم حصوں کو سہارا دینا اور اس طرح جسم کو ایک خاص شکل دینا (۲) جسم کے اہم اعضا کی حفاظت کرنا اور (۳) عضلات کے لیے بندش (ربط) مہیا، شامل ہوتا ہے۔

ڈھانچا بنانے والی ہڈیاں مختلف قسموں کی ہوتی ہیں۔ بعض چپٹی ہوتی ہیں جیسے کھوپڑی کی ہڈیاں اور بعض لمبی ہوتی ہیں جیسے ہاتھ پاؤں کی ہڈیاں۔ کلائی اور ٹخنے کی ہڈیاں چھوٹی ہوتی ہیں اور ریڑھ کی ہڈیاں، کلائی اور ٹخنے کی ہڈیاں چھوٹی ہوتی ہیں اور ریڑھ کی ہڈیاں "بے ڈھنگی" کہی جاتی ہیں۔

سہولت کے لیے ڈھانچے کو مندرجہ ذیل چار حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

(۱) کھوپڑی یا سر اور چہرے کی ہڈیاں (۲) ریڑھ کی ہڈیاں۔

(۳) سینے کی ہڈیاں اور (۴) ہاتھ پاؤں کی ہڈیاں

انسانی جسم کی ہڈیاں اپنی پائداری کے اعتبار سے بے نظیر ہوتی ہیں۔ ایک طرف اگر یہ شاہ بلوط کی لکڑی سے زیادہ سخت اور مضبوط ہوتی ہیں تو دوسری طرف اس میں بھاری سے بھاری بوجھ برداشت کرنے کی صلاحیت بھی اتنی ہوتی ہے کہ اس سے کئی گنی وزنی آہنی کمان ایسے بوجھ سے ٹوٹے بغیر نہیں رہ سکتی۔ ہڈی پر چوں کہ پانی کا اثر نہیں ہوتا اس لیے یہ فولاد اور دوسری دھاتوں کی بہ نسبت زیادہ عرصہ تک باقی رہ سکتی ہے کیوں کہ دھاتوں میں بھی جلد زنگ لگ جاتا ہے۔ یہ ہڈیاں اپنی اپنی خصوصیات کی بدولت زمانے کی شکست و ریخت سے دوچار ہوتی ہوئی ہمارے آبا و اجداد سے ہم تک پہنچ جاتی ہیں۔

اگر ہڈیوں میں سختی نہ ہوتی تو انسانی جسم کے لیے فضائی دباؤ برداشت کرنا مشکل ہو جاتا اور اس کے ساتھ ساتھ ہڈیوں میں اگر لچک بھی نہ ہوتی تو روزمرہ کی زندگی میں انسان کا جھکنا، مڑنا، اینٹھنا اور ٹھوکر لگنا یا کوئی چیز اٹھانا اسے چند دنوں کے اندر ہی ہڈیوں کا ایک ملبہ بنا کر چھوڑ دیتا۔ اگر ان ہڈیوں پر نمی کا اثر ہوتا تو یہ اب تک کب کی تحلیل ہو کر ختم ہو چکی ہوتیں بلکہ یہ کہنا چاہیے کہ جسم کے کوئی شبیہ اختیار کرنے کی نوبت ہی نہ آتی۔

ہڈی میں دو چیزیں ہوتی ہیں۔ ۶۹ فی صد معدنیاتی کیلشیم اور تقریباً ۳۱ فی صدی ایک لیس دار مادہ۔ یہی دو چیزیں مل کر ایک بے مثال سختی، مضبوطی اور لچک پیش کرتی ہیں۔ ہاتھ پاؤں خصوصاً بازوؤں اور ٹانگوں کی ہڈیاں انجینئرنگ کا ایک حیرت انگیز کارنامہ معلوم ہوتی ہیں۔ ٹانگوں کے نیچے کی پتلی ہڈیاں ایک دوسرے سے اس طرح جڑی ہوئی ہوتی ہیں کہ چلنے پھرنے میں کسی کی قوت ضائع نہیں ہوتی۔

ریڑھ کی ہڈیاں ذرا دیکھیے۔ کرۂ زمین کے کسی جان دار کے پاس ایسی ہڈیاں نہیں ہیں ورنہ پھر حیوانات بھی انسان کی طرح چلتے پھرتے نظر آتے۔ ریڑھ کی یہ عجیب ہڈیاں ہی سیدھا کھڑے ہونے میں انسان کی مدد کرتی ہیں۔ ان ہڈیوں کی یہی خصوصیت انسان کو دوسرے جانداروں کے سامنے بڑا اور ممتاز بنا دیتی ہے۔

ریڑھ کی ہڈیاں ایک دوسرے سے کرکری ہڈیوں کے ذریعے جڑی ہوتی ہیں اور یہ ساری ریڑھ کی ہڈیاں ایک ایسی محفوظ نالی کی شکل اختیار کر لیتی ہیں کہ ان میں سے گزرنے والے حرام مغز کو کوئی نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ اس کے باوجود ریڑھ کی ہڈیوں میں ایسی سختی نہیں پیدا ہوتی کہ انسان جھکنے اور مڑنے وغیرہ سے معذور ہو جائے بلکہ وہ مختلف انداز میں ان ہڈیوں کو حرکت دے سکتا ہے۔

ایک عام انسانی جسم میں ۲۰۶ ہڈیاں ہوتی ہیں جن میں ٹانگ کی لمبی اور سخت ہڈیوں سے لے کر کان کی انتہائی نرم و نازک ہڈیاں شامل ہوتی ہیں۔ کان کی ہڈی ہمارے ڈھانچے میں سب سے چھوٹی ہوتی ہے۔

اپنے جسم کی ہڈیاں چھوئیے تو انیس آپ کو اپنی صرف ایک ہتھیلی اور اتنی ہی تلوے میں محسوس ہوں گی۔ ان کے علاوہ دو دو ہڈیاں آپ کو ہاتھ اور پیر کے نچلے حصے میں ملیں گی اور ایک ایک بازو اور ٹانگ میں۔ اسی طرح ہنسلی اور کندھوں کی ہڈیاں بھی چھو کر محسوس کی جا سکتی ہیں۔ پھر آپ کو پیٹ کے دونوں طرف دو دو بہت ہی نازک اور ان کے اوپر دونوں طرف تین تین مزید پسلیاں ملیں گی۔ لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ ان پسلیوں کے اوپر ان سات ہڈیوں

کو شمار کرنا آسان نہیں جو مل کر سینہ کا خول بناتی ہیں۔

ریڑھ کی ہڈیوں میں گردن کے نیچے کی سات ہڈیاں اور پھر اُن کے نیچے کی بارہ ہڈیاں تو آپ بے شک چھو کر محسوس کر سکتے ہیں، لیکن اُن کے نیچے کی چند ہڈیاں خصوصاً جو تشدد کے عضلات میں دبی ہوئی بالکل نیچے کی دو ہڈیاں آپ نہیں گن سکتے۔

جوں جوں انسان بوڑھا ہوتا جاتا ہے، اس کی ہڈیوں کے درمیان کی کرکری ہڈیاں ختم ہونے لگتی ہیں اور سخت ہڈیاں مل کر ایک ہو جاتی ہیں۔ ریڑھ کے بالکل نچلے سرے اور اس کے اوپر کی ہڈیاں میں بڑھاپے کے دوران یہی ہوتا ہے، ممکن ہے کہ یہ بات ہر ایک بوڑھے شخص کے ساتھ نہ ہو لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ بچوں میں بوڑھوں کی بہ نسبت زیادہ ہڈیاں ہوتی ہیں۔

آپ کی تقریباً ۲۰ ہڈیاں جسم میں بالکل چھپی رہتی ہیں۔ کیا یہ حیرت کی بات نہیں کہ آپ اپنی کلائی کی آٹھ، ٹخنہ کی سات اور اسی طرح کھوپڑی کی آٹھ اور چہرہ کی سات ہڈیاں چھو کر شمار نہیں کر سکتے جب کہ یہ آپ کی پہنچ سے باہر نہیں ہوتیں۔ ہڈیوں کے اندر کا گودا خون کے خلیات سے بھرپور ہوتا ہے، درحقیقت اس مادے کی حفاظت کرنے والی دیوار کو ہی دیکھنے میں ہڈی بہت سخت معلوم ہوتی ہے لیکن اس کے اندر خون کی رگوں کے لیے باریک "سرنگیں" ہوتی ہیں اور ان ہی سرنگوں سے گزرنے والی خون کی رگیں ہڈی کو خون سپلائی کرتی ہیں۔ ہڈی کی بیرونی سطح پر ریشہ دار بافت کا غلاف چڑھا ہوا ہوتا ہے۔ بچوں کی ہڈیوں کے دو تہائی حصہ میں یہی بافتیں شامل ہوتی ہیں جبکہ بوڑھوں میں یہ کم ہو کر ایک تہائی رہ جاتی ہیں۔ اسی لیے بڑھاپے میں ہڈیوں کے ٹوٹنے کا زیادہ خطرہ رہتا ہے۔

ہڈی کے خلیے ہمہ وقت اپنے کام میں لگے رہتے ہیں یہ خلیے ہمارے ڈھانچے کو بینک کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ناقص غذائیت کی وجہ سے اگر جسم کے کسی حصہ میں کیلشیم کی کمی ہو جاتی ہے تو یہ خلیے وہاں کی اس کمی کو پورا کرنے کے لیے دوسری ہڈیوں کا کیلشیم اس حصہ کو سپلائی کرتے ہیں۔ اگر ناقص غذائیت کا سلسلہ ختم نہ ہو تو دوسری ہڈیوں کا کیلشیم اسی طرح استعمال ہوتا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ انسان سوکھا اور دوسری بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے اور اگر انسان کو اچھی غذائیں مل رہی ہوں اور جسم میں کیلشیم اور دوسرے کیمیاتی مادے استعمال کے بعد بچ جاتے ہوں تو پھر یہ "ڈھانچے کے بینک" میں جمع کر دیے جاتے ہیں تاکہ ضرورت کے وقت کام آ سکیں۔

ہڈیوں میں دو مختلف قسم کے خلیے ہوتے ہیں۔ ایک توڑنے کا اور دوسرے جوڑنے کا کام کرتے ہیں، لیکن حیرت کی بات یہ ہے کہ اگر کسی حادثہ میں انسان کی کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہو تو یہ دونوں خلیے آپس میں ایک ہو جاتے ہیں اور باہم مل کر اس ہڈی کو ٹھیک کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک خلیہ جسے "آسٹیو کلاسٹ" کہتے ہیں، شکستہ ہڈی کو صاف کرتا ہے اور دوسرا جزو "آسٹیو بلاسٹ" کہلاتا ہے، ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے کا کام کرتا ہے۔ شروع میں زخم کی جگہ تعمیری کام کے دوران ایک سوجا ہوا پھیلا سا بن جاتا ہے، لیکن جب تعمیر مکمل ہو جاتی ہے تو ہڈیوں کے خلیے ہی اس سوجن کو خود جذب کر لیتے ہیں اور وہ جگہ دوبارہ تن درست نظر آنے لگتی ہے، ہڈیوں کی یہی خصوصیات ماضی کی طرف انسان کی رہنمائی کر سکتی ہیں۔

نتوں کے بعض عجیب واقعات

امریکا کے پہلے پریسیڈنٹ جارج واشنگٹن کے سب دانت گرچکے ہنگامادکسی لیے نہیں تو اسی لیے سہی کہ اُسے بہت تقریریں کرنی پڑی ہیں۔ لئے دانتوں۔ کے چوکے کی سخت ضرورت تھی۔ اس نے اپنے معالج دندان ساز کک گرین ووڈ کو بلا کر کہا۔ "میرے لیے اچھی طرح بکی ہوئی پرانی لکڑی کے دانت بنا دو"۔ ظاہر ہی کہ یہ لکڑی کے نت زیادہ دن تک نہ چل سکے۔ آئزک گرین ووڈ نے اس کے بعد ہمدانتوں کا چوکا واشنگٹن کے لیے بنایا، جو ٹوٹ نہیں سکتا ما۔ یہ چوکا لوہے کے دانتوں کا تھا۔ اور قدرتی طور پر چند ہی روز کے مد اس میں زنگ لگ جاتا تھا۔ آخر گرین ووڈ نے پریسیڈنٹ کے یے ہڈی کے دانت بنائے۔ یہ دانت واشنگٹن کو بہت پسند تھے لروہ انھیں لگا کر کھانا نہیں کھا سکتا تھا۔

آپ کو یہ سُن کر شاید تعجب ہو کہ جنگ سے پہلے جنائربرطانیہ میں ہر سال تین کروڑ مصنوعی دانت استعمال کیے جاتے تھے۔ آج ل یہ حال ہو کہ صرف ایک فیکٹری سال میں چار کروڑ دانت تیار کرتی ہی۔ دانتوں کا کاروبار بھی آج کل بہت ترقی پر ہی۔ آج کل دندان سازی کے فن نے بھی بڑی ترقی کرلی ہی۔ اب یہ ممکن ہو گیا ہی کہ آپ اپنے نئے دانت مستقل طور پر اپنے مسوڑھوں میں سلوالیں یا یہ بھی ہو سکتا ہی کہ آپ اپنے سب دانت نکلوا لیے ان کو اچھی طرح صاف کرا لیے اور انھیں پھر اپنے مسوڑھوں میں جڑوا لیجیے اور یہ سب کام دو تین گھنٹے کے اندر اندر ہو جائے گا۔

دانتوں کے متعلق بعض باتیں بڑی دل چسپ اور عجیب ہیں۔ بیلفاسٹ میں کوئین بیس کے زمانے میں ایک شخص مک نامی تھا۔ ۱۱۲ سال کی عمر میں اس کے دوبارہ نئے دانت نکلے۔ اس کے برخلاف لنکن شائر میں ایک عورت تھی۔ جو ۸۶ برس کی عمر میں دنیا سے سدھاری، مگر ساری عمر اس کے کبھی ایک دانت بھی نہیں نکلا۔ فلپائن میں ایک لڑکا تھا جس کے منہ میں دانتوں کی دُہری قطاریں تھیں اوپر بھی دہری قطار تھی اور نیچے بھی۔ اسی طرح شمالی آئرلینڈ میں ایک آدمی کے نیچے کے دانتوں کی دہری قطار تھی۔

سب سے پہلے مصنوعی دانت ایک اٹرسکن کی کھوپڑی میں ملے جو ۱۸۸۵ء میں ملی تھی۔ ایسا معلوم ہوتا ہی کہ اس کے دانت نکال کر کسی جانور کے دانت اس کے منہ میں سونے کے باریک تاروں کی مدد سے لگائے گئے تھے۔

نمبر ادرا برٹس ایک یوکان کا رہنے والا شکاری تھا۔ اس نے بھی اپنے منہ میں جانوروں کے دانت لگوائے تھے۔ اس کا واقعہ بڑا دل چسپ ہی۔ اس نے ایک دفعہ ایک ریچھ کا شکار کیا مگر وہ اپنے کمزور دانتوں سے اس کا گوشت چبا نہ سکا۔ اس نے اسی ریچھ کے دانت نکال لیے اور ... ان کا چوکا بنا کر اپنے منہ میں لگوا لیا۔ اور پھر ان دانتوں سے ریچھ کا گوشت کھایا۔

ایسے بھی لوگ گزرے ہیں جنھوں نے خود اپنے ہاتھ سے اپنے چوکے بنا لیے اس لیے کہ کوئی دندان ساز انھیں نہیں مل سکتا تھا۔ آسٹریلیا کے ایک جنگی قیدی نے اپنے لیے ٹین کے دانتوں کا ایک چوکا بنایا تھا۔ اسی طرح ایک انگریز نے ایک ڈبہ کو گلا کر اپنے لیے ایلومینیم کے دانت بنائے تھے۔

جب انگولا کا کوئی جاگا بادشاہ مرجاتا ہی تو اس کا ایک دانت نکال کر ایک بکس میں رکھ دیا جاتا ہے۔ اس بکس میں اُس کے پیش رووں اور عورتوں کے دانت جو اسی طرح مرنے کے بعد نکالے گئے تھے جمع رہتے ہیں۔ صرف وہی شخص جس کے قبضہ میں یہ بکس ہو تخت و تاج کا حق دار سمجھا جاتا ہی۔

شمالی آسٹریلیا کے قبیلے میں ایک عجیب رواج ہے ان کے یہاں برسات کے آخر میں دانت نکلوا نے کا رواج ہی۔ اس سے اس امر کا یقین ہو جاتا ہی کہ موسم اچھا رہے گا۔ کرتے یہ ہیں کہ اس مقصد کے لیے کسی لڑکے یا لڑکی کو منتخب کر لیتے ہیں لڑکیوں کو ترجیح دی جاتی ہی۔ منتخب شدہ لڑکی کا ایک دانت یا زیادہ سے زیادہ دو دانت نکال کر انھیں کوٹ کر باریک پیس لیا جاتا ہی اور اس پسے ہوئے دانت کو گوشت میں رکھ کر اس لڑکی یا لڑکے کی ماں کھا لیتی ہی۔

کبھی کبھی مرد بھی اپنا ایک دانت اسی مقصد کے لیے اکھڑوا لیتے ہیں، مگر ان کا پسا ہوا دانت ان کی ساس کو کھانا پڑتا ہے۔

دانتوں کے متعلق جادو ٹونے اور توہم پرستی کی بھی دنیا میں کمی نہیں ہے۔ آئرلینڈ کے بعض حصّوں کے باشندوں کا اعتقاد ہے کہ تم اپنی انگلیوں کے ناخون کاٹ کر انھیں حفاظت سے اپنے پاس رکھو، اس طرح کہ جہاں جاؤ انھیں ساتھ لے جاؤ تو دانتوں کا درد تمھیں کبھی نہیں ستائے گا۔ بعض لوگ اس پر اعتقاد رکھتے ہیں کہ اگر تم راستہ چلتے ہوئے اپنا داہنا پیر پہلے آگے بڑھاؤ اور پھر بایاں بڑھاؤ تو دانت کا درد تم سے دور رہے گا۔ شمالی آئرلینڈ کے بعض حصّوں میں لوگ اس بات پر پورا یقین رکھتے ہیں کہ جن لوگوں کے دانت ایک دوسرے سے الگ الگ ہوتے ہیں یعنی دانتوں کے بیچ میں خلا ہوتا ہے وہ خوش قسمت ہوتے ہیں اور وہ دور دور ملکوں کا سفر کرتے ہیں۔

قدیم زمانے میں دانت کے درد کا علاج بھی عجیب عجیب طریقوں سے کیا جاتا تھا مثلاً گوریا چڑیا کی بیٹ گرم تیل میں حل کر کے لگانا، مکڑی کو انڈے کے چھلکے کے ساتھ پیس کر لگانا گدھے کی آنکھ اور جونک کو جلا کر اس کی راکھ لگانا۔ قدیم مصر کے لوگ دانت کے درد سے محفوظ رہنے کے لیے بڑا گھناؤنا اور نفرت انگیز طریقہ استعمال کرتے تھے وہ چوہے کا پیٹ چاک کر کے اس کے دو ٹکڑے کر لیتے تھے اور ایک ٹکڑا جس دانت میں درد ہو اس کے اوپر والے مسوڑھے پر رکھ دیتے تھے۔

جس جگہ کے پانی میں فلورین زیادہ ہو وہاں کے باشندوں کے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور انھیں کبھی مصنوعی دانت بنوانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ شمالی انگلستان میں جنوبی شیلڈس اور امریکا میں ہیرفورڈ ایسے مقامات ہیں۔

تاریخی دستاویزوں سے معلوم ہوتا ہے کہ قدیم یونانی اور رومن مصنوعی دانت استعمال کرتے تھے، جو عموماً لکڑی کے بنے ہوتے تھے۔ کبھی کبھی ایک آدھ دانت ٹوٹ جاتا تھا تو اس کی جگہ کسی جانور کا دانت لگا لیتے تھے۔ جانور کا ایک دانت آدمی کے دو دانتوں کی جگہ لگتا تھا۔ خلال بھی رومن لوگوں کے زمانے ہی سے رائج ہے۔

ڈینس لیک ایک باورچی ہیں۔ وہ آج کل آسٹریلیا کی قطب جنوبی کی مہم کے لوگوں کے ساتھ ہیں۔ مسٹر لیک نے اپنی خوراک کو چبانے کے لیے اپنے منہ میں سیل کے دانت لگائے ہیں بات یہ تھی کہ مہم کے ساتھ جو طبی بکس ہے اس میں دانتوں کے فالتو چوکے نہیں ہیں۔ اس لیے ڈاکٹر نے ایک سیل کے بچے کے تین دانت نکال ان کے منہ میں لگا دیے۔ مسٹر لیک کہتے ہیں کہ "یہ دانت بہت اچھے ہیں، یہ کسی طرح ٹوٹ نہیں سکتے۔"

سترھویں صدی عیسوی میں یورپ میں خلال کا ایک ڈبہ پاس رکھنا فیشن میں داخل تھا۔ اور کوئی جنٹلمین ایسا نہ تھا جس کی جیب میں خلال نہ ہو۔ اب بھی یورپ میں لاکھوں خلال روزمرہ استعمال ہوتے ہیں۔ اور فرانس میں کئی فیکٹریاں صرف خلال بناتی ہیں۔ ایک فیکٹری کا تو دعوا ہے کہ وہ دو سو قسم کے خلال بناتی ہے جو مختلف قسم کی خوشبوؤں میں بسے ہوتے ہیں، مثلاً گلاب کی خوش بو یا لونگ کی خوش بو۔ اس لیے اب جو آپ کسی دندان ساز کے پاس جائیں تو یہ بات یاد رکھیے کہ اس کے پیشہ میں بہت سے دل کش افسانے پنہاں ہیں اور جب وہ آپ کا دانت نکالے تو آپ ان افسانوں کا تصوّر باندھ لیجیے، جو ہم نے اوپر بیان کیے ہیں۔

طمینان

محمد اقبال سلمان

ایک کم عمر بچّے کی جسمانی اور جذباتی ضرورتیں، مثلاً، سب غذا، کافی نیند، کھلونے وغیرہ مہیا کر دیجیے، وہ عام یہ مطمئن نظر آئے گا، لیکن اس کے لیے سب سے ضروری بالدین یا سرپرستوں کی شفقت ہے۔ یہ شفقت اُس میں اپنی اظت کا احساس بھی پیدا کرتی ہے اور خود اعتمادی کا جذبہ یہی وجہ ہے کہ اگر ایک ماں اپنے ہنستے کھیلتے بچّے کو یں چھوڑ کر کسی کام سے باہر جاتی ہے تو وہ رونا شروع ریتا ہے۔ حقیقت میں وہ اعلان کرتا ہے کہ اب میں اپنے آپ فوظ خیال نہیں کرتا۔

جوانی کے عالم میں ان جسمانی اور جذباتی ضرورتوں کی نوعیت یل ہو جاتی ہے۔ ایک بالغ مرد یا عورت کی جسمانی ضرورتوں میں ال، لباس، کام وغیرہ شامل ہیں اور جذباتی ضرورتوں میں خصی آزادی، مسرت بخش معاشرتی زندگی، فرصت کے دل چسپ غلے اور حفاظت کا احساس۔ یہ کہے بغیر کوئی چارہ نہیں کہ انسان ہے کیسا ہی فارغ البال ہو، لیکن ایک حفاظت سے محروم ہو س کی تلافی کی کوئی صورت نہیں۔ حفاظت اطمینان کی شرط ہے۔ اگر کوئی شخص اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھتا ہے، تو وہ مطمئن نہیں ہو سکتا۔

"حفاظت" کا لفظ بہت وسیع معنوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اس سے صرف یہ مراد نہیں لی جا سکتی کہ ایک شخص کا دشمن نہ ہو یا وہ اپنے دشمن کے حملے سے محفوظ ہو تو ے گویا پوری حفاظت میسّر ہو گئی۔ صحیح معنوں میں وہ اُس وقت وظ کہلائے گا، جب تنگ دستی، احتیاج، بھوک، بیماری، لت اور خوف سے بھی محفوظ ہو۔ اس کے لیے محنت کی ضرورت ، متوازن اور ہموار زندگی کی ضرورت ہوگی اور زندگی کے ں شعبہ کو ذریعۂ معاش کی حیثیت سے اختیار کیا جائے، اُس سے ی پوری واقفیت حاصل کرنی ہوگی۔ دوسروں کے ساتھ اس قسم کے معاشرتی تعلقات رکھنے ہوں گے کہ اُن کی طرف سے دوستی اور خیر سگالی کے جذبات ایک اطمینان بخش لہر کی صورت میں پہنچتے رہیں۔

اطمینان کے لیے زندگی کے ساتھ سمجھوتا بھی ایک نہایت ضروری شرط ہے۔ یہ کبھی نہیں ہو سکتا کہ خارجی حالات ہمیشہ ہماری خواہش کے مطابق ہوں۔ وہ ہماری مرضی کے برعکس بھی ہو سکتے ہیں۔ ہم انھیں مشکلات کا نام دیتے ہیں۔ اُن کا مطالعہ کر کے یہ معلوم کیا جا سکتا ہے کہ ہم اُن پر قابو پا سکتے ہیں یا اُن کے ساتھ سمجھوتا کرنے کی ضرورت ہوگی۔

جن مشکلات پہ قابو پایا جا سکتا ہے، اُن کے سامنے گھٹنے ٹیک دینے سے ہمیں کبھی اطمینان حاصل نہیں ہو سکتا ہم اپنی بے بسی اور بے چارگی کے ہمیشہ شاکی رہیں گے۔ قریباً ہر پیشے میں ایسے آدمی ملتے ہیں، جو اپنے کام یا مقام سے مطمئن نہیں ہوتے وہ نہ اپنے پیشے کے ساتھ انصاف کر سکتے ہیں نہ اپنی ذات کے ساتھ۔ ایسی مثالیں بھی بہت ملتی ہیں کہ ایک شخص نے ایک پیشے میں عمر گزار دی، لیکن عمر بھر وہ اس سے نالاں بھی رہا۔ اُس کا خیال تھا کہ وہ کسی مختلف یا بہتر پیشے کے لیے پیدا ہوا ہے۔

مگر اس قسم کی مشکلات کا رونا وہی لوگ روتے ہیں جو جرات و ہمّت سے عاری ہوں، جو کسی قسم کے جوکھم میں نہ پڑ سکتے ہوں اور جنھیں اپنی صلاحیتوں پر اعتماد نہ ہو اور کام یابی کی توقع نہ ہو۔ اس کے برعکس جو لوگ ہار نہیں مانتے، نئے حالات کا خیر مقدم کر سکتے اور نئے میدانوں میں جا کر قسمت آزمائی کر سکتے ہوں، وہ قسمت یا حالات کے خلاف شکایت کرتے ہوئے نہیں دیکھے جاتے۔ ایسی زندہ مثالیں تلاش کرنا مشکل نہیں جنھوں نے ناگہانی بگڑی ہوئی صورتوں سے نکل کر نئی مہم شروع کی جہاں انھیں کام یابی بھی حاصل ہوئی اور ذہنی سکون بھی نصیب ہوا

اسی طرح ایسے ناپسندیدہ حالات کے ساتھ، جنھیں ہم تبدیل نہیں کر سکتے سمجھوتا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک ماتحت کے نقطۂ نظر سے اُس کا افسر یا افسر کے نزدیک اس کا ماتحت یا ایک کارکن کے خیال میں اس کے ساتھی بہت بے ڈھب یا مشکل ہو سکتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے ساتھ گزارا کرنا آسان نہیں ہو سکتا اگر ان کی عادتوں اور طور طریقوں سے اچھی طرح نمٹنے کی اہلیت نہ ہو تو ذہنی بے چینی اور کوفت ایک لازمی نتیجہ ہوگا۔ صبر و تحمل سے کام لے کر سوچا جائے تو معلوم ہوگا کہ ہم بہت سی ناگوار چیزوں کو نظر انداز بھی کر سکتے ہیں۔ کچھ ایسی حالتیں بھی دریافت کی جا سکیں گی جن کے ساتھ ہم موافقت پیدا کر سکتے ہیں۔ کچھ ایسی باتیں بھی نکل آئیں گی جن کا براہ راست ہماری زندگی سے کوئی تعلق ہی نہیں ہوگا اور ہم خواہ مخواہ انھیں "اپنا مسئلہ" سمجھ کر پریشان ہوتے ہوں گے۔ جو حالات ناگزیر ہوں اور جن کے بغیر کوئی چارہ نہ ہو انھیں تسلیم کر لینا چاہیے۔

موسم خراب تھا کئی دن سے جھکڑ چل رہا تھا۔ ریت کے جھونکے تھمنے میں نہیں آتے تھے۔ گرد و غبار کا یہ عالم تھا کہ راستہ تک سجھائی نہیں دیتا تھا لیکن لوگوں کی شکل تک نہیں پہچانی جاتی تھی۔ کھانے کے کمرے کے تمام دروازے اور دریچے اور روشن دان بند رکھنے کے باوجود کھانا کرکرا ہو جاتا تھا۔ وقت بڑی بے لطفی کے ساتھ گزر رہا تھا۔ ایک عمر رسیدہ بزرگ اپنے بالمقابل بیٹھے ہوئے نوجوان سے کہہ رہے تھے۔ موسم کی شکایت کا کوئی فائدہ نہیں قدرت اپنے کام جاری رکھتی ہے۔ چیخنے چلانے سے اُس کا کچھ نہیں بگڑتا، اُلٹی ہمیں ہی تکلیف ہوتی ہے۔ ہمارا اپنا فائدہ اس میں ہے کہ اس قسم کے حالات پر رضامند رہنا سیکھیں۔

جہاں تک جسمانی محنت کا تعلق ہے، بڑبڑانے اور مسکرانے میں کوئی لمبا چوڑا فرق نہیں، بلکہ مسکرانا زیادہ سہل ہے، نیز جسمانی اور ذہنی تندرستی کے لیے مفید بھی۔ اس کے باوجود اکثر لوگ معمولی معمولی باتوں سے چڑتے اور پریشان ہوتے ہیں، مثلاً تانگے یا موٹر بس کی سواری میں ہچکولے لگ رہے ہیں، سالن میں نمک مرچ کچھ زیادہ پڑ گئی ہے، صحن یا گلی میں کھیلتے ہوئے بچے شور مچا رہے ہیں، کوئی مہمان اطلاع دیے بغیر آگیا ہے، کوئی ساتھی یا دکاندار یا راہگیر کچھ بے رخی سے پیش آیا ہو، ناشتے سے فارغ ہو کر دفتر جانے کے لیے تیار ہو رہے تھے کہ بارش شروع ہو گئی۔ یہ اور اس قسم کے بیسیوں چھوٹے چھوٹے واقعات مسکرا کر نظر انداز کیے جا سکتے ہیں، لیکن ہم خواہ مخواہ اُن کا بوجھ اٹھائے پھرتے ہیں۔ آخر کیوں! کیا زندگی کے ساتھ ہمارا معاہدہ ہو چکا ہے کہ کوئی بات ہماری مرضی کے خلاف نہیں ہونے پائے گی؟

مستقبل کے اندیشے بھی انسان کے ذہنی سکون پر چھاپا مارتے ہیں لیکن اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ان میں سے اکثر اندیشے موہوم ہوتے ہیں اور کبھی واقعات کی شکل اختیار نہیں کرتے۔ اس منیجے خدا آدمی سے زیادہ ہو گیا ہے، جہاں کہیں آ رہے ہیں، بڑی مشکل پیش آئے

بچوں کے امتحان کا نتیجہ نکلنے کو ہے، اگر کامیاب نہ ہوئے، تو ایک سال اور ان کی تعلیم کا خرچ برداشت کرنا پڑے گا۔ اور ان کی عمر کا ایک سال بھی ضائع ہوگا۔ موسم تبدیل ہو رہا ہے، زکام اور کھانسی کی شکایت نہ ہو جائے۔ چھٹی ختم ہو گئی، گاڑی پر سوار نہ ہو سکے، غیر حاضری نہ لگ جائے، جواب طلبی نہ ہو جائے۔ افسر کے ساتھ چپقلش ہو گئی ہے، کہیں نقصان نہ پہنچائے۔ فلاں جگہ تبادلہ ہو گیا ہے، اجنبی شہر ہے، خدا جانے کیا کیا مشکلات پیش آئیں گی۔ آپ نے دیکھا! روزمرہ کی کشیدہ قسم کے یہ غیر ضروری اندیشے ہمارے ذہنی اطمینان پر بُرا اثر ڈالتے ہیں اور خود اعتمادی اور قوت عمل کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اول تو ضروری نہیں کہ ہم نے جس مشکل کا تصور کیا ہو وہ درحقیقت پیش آئے، لیکن اگر آ ہی پہنچے، تو اُسے محسوس کرنے کا ٹھیک وقت بھی وہی ہے جب ہم اس سے دوچار ہوں۔ قبل از وقت پریشان ہونے کا مطلب ہے کہ ہم اپنی تکلیف کی عمر میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں۔

مستقبل کے اندیشوں کے علاوہ گزرے ہوئے زمانے کی ناگواریاں اور پچھتاوے بھی ذہنی اذیت کا باعث ہوتے ہیں۔ یہ ٹھیک ہے کہ ماضی میں ہمیں کوئی نقصان پہنچا تھا، مگر اب اس کی یاد سے کیا حاصل؟ کیا اس سے تلافی ہو سکتی ہے؟ ہم بچپن کی نادانی یا جوانی کی ناتجربہ کاری سے کوئی حماقت کر بیٹھے تھے۔ کوئی بے انصافی یا دل آزاری کی ہوگی، کسی کو ناحق نقصان پہنچایا ہوگا، کوئی غیر اخلاقی حرکت کی ہوگی، اب اس پر پچھتانے کا فائدہ؟ اگر تلافی کا موقع باقی ہے، تو اس سے انکار نہ کرنا چاہیے، ورنہ اس کے سوا کیا چارہ ہے کہ ہم اپنی غلطی سے درگزر کریں؟ بہت سے لوگ اپنے آپ کو معاف نہیں کرتے اور مسلسل سزا بھگتتے رہتے ہیں۔

غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ اکثر حالتوں میں ہم دوسروں کی غلطیوں کی سزا بھگتنے سے بھی دریغ نہیں کرتے۔ زید اپنے کسی ساتھی کو اخبار پڑھ کر سنا رہا تھا۔ اس کا تلفظ صحیح نہیں تھا، کسی تیسرے عالم فاضل شخص کو جھنجھلانے کا کیا حق تھا۔ دو آدمی آپس میں الجھ پڑے ہیں، زیادتی کسی کی بھی ہو، مجھے یا آپ کو برافروختہ ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ کسی مسئلے پر میرے اور زید کے درمیان بحث چھڑ گئی۔ زید اپنی غلطی پر اصرار کر رہا ہے، میں غصے میں آ کر اپنے آپ کو کیوں تکلیف پہنچاؤں۔ ایک شخص اپنے کسی سفر کے حالات سنا رہا ہے، آپ کے تجربے اور مشاہدے کے مطابق وہ مبالغے یا غلط بیانی سے کام لے رہا ہے، آپ کیوں چیں بہ جبیں ہوتے ہیں؟ دوسروں کی غلطیوں پر جھلاہٹ کا اظہار کرنا درحقیقت اُن کی سزا اپنے ذمہ لینا ہے، جن معاملات سے آپ کا کوئی تعلق نہیں، اُن سے جہاں تک ممکن ہو بے نیاز رہیے اور اپنے اعصاب پر ناپسندیدہ بوجھ نہ ڈالیے۔

کام اور آرام کا بھی ذہنی اطمینان سے گہرا تعلق ہے، کوئی

ہر شخص حقیقی مسرت حاصل نہیں کر سکتا، نہ دنیا کی کوئی نعمت بےکاری کی گرانی ہی کر سکتی ہے۔ یہ نظریہ غلط ہے کہ جس شخص کے پاس دولت ہو یا جسے بیٹھ کر روٹی مل سکتی ہو، اسے کام کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ انسانی قوتیں تقاضے کے خلاف بے عمل و حرکت نہیں رہ سکتیں بلکہ اپنے ظہور کے لیے بے قرار رہتی ہیں۔ مثال کے طور پر ہمیں بصارت بخشی گئی ہے۔ ہمارے لیے ممکن نہیں کہ ہم اپنی آنکھوں پر پٹی باندھ لیں۔ اگر کسی مجبوری (مثلاً بیماری یا علاج معالجہ وغیرہ) کی بنا پر یہ صورت پیش بھی آ جائے تو ناخوشی اور بے چینی پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہی حال دوسری ذہنی اور جسمانی قوتوں کا ہے۔ انھیں روکنا ایسا ہی ہے جیسے ابلتے ہوئے پانی کی بھاپ کو برتن میں رکھنے کی کوشش کرنا۔ اگر پانی جوش کھاتا ہے اور بھاپ کو باہر نکلنے کا راستہ نہ ملے تو برتن ایک شدید دھماکے کے ساتھ پھٹ جائے گا۔ جو مخصوص قسم کے برتنوں میں بھاپ کو کچھ عرصے کے لیے محفوظ طور پر قید رکھا جا سکتا ہے، ان کے ڈھکنے مضبوط کرنے پڑتے ہیں گویا بھاپ کو روکنے کے لیے بھی یکساں قوت کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے میں کچھ دیکھ کرنے کی لگن اس کی تندرستی کی علامت ہی نہیں بلکہ اس سے بڑھ کر یہ قدرت کا ایک طریقہ ہے، جس کے ذریعہ وہ اس کی جسمانی نشوونما بھی کرتی ہے، اس میں سوجھ بوجھ بھی پیدا کرتی ہے اور اس کے تجربے کو وسعت بخشتی ہے۔ ہم اس قدرتی لگن پر پابندیاں عاید کریں گے تو اس کا ایک ہی نتیجہ برآمد ہو گا یعنی بچے کی اعصابی قوت اپنی خواہشوں کا گلا گھونٹنے میں ضائع ہوتی رہے گی۔ پس، اگر بچے میں بے اطمینانی پیدا کر کے اسے بگاڑنا مقصود نہیں، تو اسے اپنی ذہنی اور جسمانی قوتوں کے اظہار کا موقع ملنا چاہیے۔ والدین کا کام یہ ہے کہ اس کی سرگرمیوں اور دلچسپیوں کا خیال رکھیں، درست طریقے سے رہنمائی کریں اور اس کے میلان طبع کا اندازہ لگائیں تاکہ اس کے مستقبل کا پیشہ تجویز کرنے میں کوئی مشکل پیش نہ آئے۔

کام، موزوں کام جس میں انسان پوری دلچسپی لے سکے، آسودہ خاطر بنانے کا ذریعہ ہے لیکن اس کے ساتھ ہی یہ ایک حقیقت ہے کہ کام کی موزونیت اور دلچسپی کے باوجود تھکن ایک قدرتی چیز ہے۔ محنت و مشقت کی حالت میں ہماری جسمانی اور ذہنی قوتیں خرچ ہوتی رہتی ہیں، انھیں بحال کرنے کے لیے آرام کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہمارا جسمانی نظام خود بخود یہ مطالبہ کرتا ہے کہ چند گھنٹوں کی مصروفیت کے بعد اسے سستانے کا موقع ملنا چاہیے۔

انسان تو انسان اگر مشینوں سے بھی لگاتار کام لیا جائے اور انھیں آرام میسر نہ ہو تو ان کی کارکردگی ہی کو نقصان نہیں پہنچتا، بلکہ عمر بھی کم ہو جاتی ہے۔ گزشتہ دونوں عالمگیر لڑائیوں میں یہ تجربہ ہو چکا ہے۔ کارخانے ہر وقت چلتے رہتے، دن کو بھی رات کو بھی، ہفتہ وار چھٹی کے بغیر کئی کئی مہینے مسلسل۔ مشینوں کا حساب لگا کر دیکھا گیا کہ مسلسل کام کرنے والی مشین کی عمر اس حالت کے مقابلے میں کہیں کم تھی، جب وہ کام کے ساتھ ساتھ آرام بھی کرتی تھی۔ یہیں سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ اگر لوہے یا فولاد کی بے جان مشینوں کو آرام کی ضرورت ہے تو گوشت پوست کے انسان کو اس کی کتنی احتیاج ہوگی جس طرح کام کے بغیر ذہنی سکون میسر نہیں ہو سکتا، اسی طرح آرام کے بغیر بھی اس کی توقع نہیں رکھنی چاہیے۔

جب آپ تھک جائیں تو چند منٹ کے لیے ہی سہی اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ بستر پر چت لیٹ جائیے یا آرام کرسی پر نیم دراز ہو جائیے۔ جسم کے کسی حصے میں تناؤ کی کیفیت نہ ہو کوئی پیچیدگی یا مشکل آپ کے دماغ کو پریشان نہ کرے، اس پر کسی بھی سنجیدہ سوچ بچار کا بوجھ نہ ہو، دوسرے لفظوں میں ذہنی اعصاب میں کسی قسم کی کھینچا تانی کی حالت نہ ہو۔ تھوڑی ہی دیر کے بعد آپ کچھ نئی قوت محسوس کریں گے مزید جد و جہد کے لیے مزید قوت!

تسلیم کر لینا چاہیے کہ بسا اوقات ہم خود ایسے حالات پیدا کر لیتے ہیں، جن سے ہمارا اطمینان مجروح ہوتا ہے۔ وہ زندگی جس میں قدم قدم پر رازداری اور اخفا سے کام لینا پڑے، جس میں قانون یا سوسائٹی کے نقطۂ نگاہ سے قابل گرفت طور طریقے پائے جائیں، جس میں حسد، عداوت، انتقام، کینہ، بدزبانی، جھوٹ اور غیبت جیسے اخلاقی امراض معیوب نہ سمجھے جائیں، جس میں ضمیر کی روک ٹوک کے باوجود بے راہ روی پر اصرار کیا جائے، اس میں اطمینان کی امید نہیں کی جا سکتی۔ سچا اطمینان حاصل کرنے کے لیے صاف، سیدھی، کھری زندگی بسر کرنی پڑے گی۔

اکیلا، بے یار و مددگار انسان بھی مطمئن نہیں رہ سکتا۔ کوشش کرنی چاہیے کہ ہمیں اپنے ماحول سے دوستی کی نعمت میسر ہو، تاکہ آڑے وقت میں پریشانی یا مصیبت کا مداوا ہو سکے۔ لیکن یہ حقیقت کبھی فراموش نہ کی جائے کہ انسان کے سارے ہی دکھ درد ایسے نہیں ہوتے کہ ان کے لیے دوستوں کی چارہ گری کافی ہو۔ کبھی کبھی ایسے موقع بھی آ جاتے ہیں کہ ہم اپنے عزیزوں اور دوستوں کو بھی اپنے زخم نہیں دکھا سکتے، کسی کے سامنے اپنی پریشانی اور دکھ کا اظہار نہیں کر سکتے۔ ہماری تمنا ہوتی ہے کہ کاش! کوئی تو ہو جس کے سامنے ہم اپنا دل کھول کر رکھ سکیں اور اس سے ہمدردی، انصاف یا رحم کی التجا کر سکیں۔

مذہب سے قطع نظر، جس کا دعویٰ ہے کہ ایسی ایک عظیم قوت موجود ہے، علم النفس کو بھی اس سے انکار نہیں کہ اس قوت پر اعتقاد رکھنا فائدے سے خالی نہیں۔ یہ قوت انسان کے دکھوں اور مصیبتوں میں اسے تسلی بخشتی ہے، اسے مایوسی اور محرومی سے بچاتی ہے اور اس کے دل میں امید کی شمع روشن رکھتی ہے۔ کسی خدا پرست آدمی کی کوئی مراد نہ بھی بر آئے یا اس کی کوئی دعا قبول نہ ہو تو اس صورت میں بھی وہ اطمینان سے محروم نہیں ہوتا، کیوں کہ اس کے سوچنے کا انداز یہ ہوتا ہے کہ خدا انسان کی مرضی کا پابند نہیں کہ جو کچھ اس سے مانگا جائے بہر صورت عطا کر دے اور اگر ہماری کوئی حاجت پوری نہیں ہوئی، تو اس میں بھی ہماری ہی کوئی بہتری ہوگی۔ اطمینان قلب کی یہ کیفیت اس شخص کو کب نصیب ہو سکتی ہے، جو خدا کے تصور اور عقیدے سے محروم ہو؟

کیا آپ گھر کے دھندوں سے تھک جاتی ہیں؟

پہلے لوگوں نے ٹھیک ہی کہا ہے کہ "سخت محنت سے کسی کو تکلیف نہیں پہنچتی" ہمیں اکثر انسانی جسم کی سخت جانی پر تعجب ہوتا ہے کہ بیماری، تھکن، سردی اور گرمی کے اثرات کو کس آسانی سے دور کر دیتا ہے۔ ایسی بہت سی مائیں ہمارے ملک میں موجود ہیں جو کثیر اولاد کے باوجود بغیر کسی ملازم کے پورا گھرانا تن تنہا چلاتی ہیں اور نہ ایسی خواتین کی کمی ہے جو گھر یا دفتر کا پورے دن کام کرنے کے باوجود شام کو اتنا وقت نکال لیتی ہیں کہ شہری تحریکات میں حصہ لے سکیں، لکچر سن سکیں، کپڑے سی سکیں اور بچوں کو تعلیم دے سکیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان کی قوتیں کبھی ختم نہ ہونے والے چشموں سے اُبلتی ہیں۔

اس کے برعکس ایسی بہنیں بھی ہیں جو ہمیشہ تھکی تھکی رہتی ہیں۔ وہ چند گھنٹے ہی کام سے تھک کر چور ہو جاتی ہیں، جلدی سو جاتی ہیں اور صبح کو اٹھتی ہیں تو تھکی ہوئی معلوم ہوتی ہیں۔ ان کو ہر وقت درد سر، تھکن اور بھوک نہ لگنے ہی کا اعتبار رہتا ہے۔ پہلے زمانے میں یہ باتیں ہوتیں تو ان کی سستی اور کاہلی پر محمول کی جاتیں اور کہا جاتا ہے کہ ذرا محنت کریں تو یہ کاہلی وا ہی سب دور ہو جائیں اور واقعی بہت سی بہنوں کو طعن و تشنیع کر کے زیادہ محنت کے لیے مجبور بھی کیا گیا ہے جس کا نتیجہ اُلٹا ہی نکلا۔ وہ انتہا سے زیادہ محنت کرنے لگیں اور آخر کار اعصابی کمزوری کی وجہ سے پڑ گئیں اور پھر وہی چکر چل گیا۔

آج دماغی کشمکش اور تھکن کے درمیانی تعلق کو ایک نئی روشنی میں دیکھا جانے لگا ہے۔ طب جدید اس کے لیے نئی گولیاں اور انجکشن ایجاد نہیں کر رہی ہے بلکہ اس تھکن کا اصل سبب جاننے کی کوشش کر رہی ہے۔ جن خواتین کی مسلسل تھکن کسی جسمانی مرض کی وجہ سے نہیں ہے، ان کی اس کیفیت کا سبب ان کے اندر ہی ملے گا۔ گھر کی عورت کی تھکن کا پہلا سبب اس کا وہ رویہ ہے جو وہ کام سے متعلق رکھتی ہے۔ برسوں تک اسکول میں تعلیم پانے کے بعد جب لڑکی باہر آتی ہے تو سمجھتی ہے کہ گھر چلانا کچھ زیادہ مشکل کام نہیں ہے۔ ملازمتوں میں دلچسپی ہوتی ہے، پیسے ملتے ہیں اور بعض اوقات شان بھی ہوتی ہے۔ بھلا گندے برتن، بغیر تہہ ہوئے بستروں، خاک اور دُھول اور بے ڈھنگم ملازمتوں میں کیا جاذبیت ہو سکتی ہے۔

عورت کے دماغ میں ذہنی کشمکش پیدا کرنے والی اور چیزیں بھی ہوتی ہیں۔ ان میں سے ایک جذبۂ کمال ہے۔ یہ جذبہ چاہے ان بیاہی ہو یا گھر میں رہنے والی یا دفتروں میں کام کرنے والی غرضیکہ ہر عورت میں یکساں پایا جاتا ہے۔ ایسی عورت ہمیشہ فکر مند رہتی ہے، وہ چاہتی ہے کہ وہ جو کچھ کرے ہمیشہ صاف شفاف اور عمدہ ہو، بستر جلد تہہ ہو جائیں، برتن دھل جائیں، بچے پوری طرح کھیل نہ چکیں کہ کھلونے منگوا دیے جائیں، کھانا وقت پر کھایا جائے، غذا متوازن ہو، کپڑے استری شدہ اور بہت اچھی حالت میں رہیں۔

اس باقاعدگی میں کھیل کود کے لیے کوئی گنجائش نہیں ہے۔ ایسی بہنوں کے لیے صبح سے شام تک سنگین قسم کے کام ہی کام ہوتے ہیں اور وہ انتہائی کوشش کرتی ہیں کہ مثالی خاتون بن کر دکھا دیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دو تین سال میں تھک کر رہ جاتی ہیں اور پھر کسی کام کی نہیں رہتیں۔

ایک وجہ اعصابی خرابی بھی اس ذہنی کشمکش کی ہوتی ہے جو بلڈ پریشر کا نتیجہ ہوتی ہے۔ بات بات پر لڑنے کے لیے جی چاہتا ہے۔ اعصاب کا یہ تناؤ عرصے تک یکساں طور پر ایسی بہنوں کو بیمار ڈال دیتا ہے، ان کا دماغ تفکرات میں اتنا گرفتار رہتا ہے کہ ہاتھ کا کام بھی اچھی طرح نہیں ہو سکتا یا پھر اپنے غصے، پریشانی اور ناپسندیدگی کے جذبات کو دل ہی دل میں دبائے رکھتی ہیں اور یہ سب اندر ہی اندر اُبلتے رہتے ہیں، جن کے پھوٹ پڑنے کا ہر وقت ہی اندیشہ رہتا ہے۔

دراصل ہر چیز کی انتہا خطرناک ہوتی ہے۔ گھر کو سلیقے سے رکھنا برا نہیں ہے بلکہ وہ دباؤ جس سے یہ کام کیا گیا ہے برائی یا بیماری کی جڑ کہا جا سکتا ہے۔ اگر کسی بہن کو صاف شفاف گھر پسند ہے تو سبحان اللہ، اگر اپنے شوہر اور بچوں کو اچھے لباس میں دیکھنا چاہتی ہیں تو اس میں برا کیا ہے؟ لیکن جس وقت یہ بلند معیار سر پر سوار ہی ہونے لگیں اس وقت ہوشیار رہنے کی ضرورت ہے۔

وہ بہنیں جن کو صفائی کے وقت کھانے کا فکر بھی رہتا ہے ایک وقت میں گویا دو کام کرتی ہیں اور اللہ چاہے تو ایک کام بھی اچھی طرح نہ ہو سکے گا اور تھکن دوگنی ہو جائے گی۔

اعصابی قوت محفوظ رکھنے کی ایک بہت عمدہ ترکیب جس کو ہر کوئی لے سکتی ہے جو شہنشاہیت سے چلی آ رہی ہے ایک نوٹ بک ایسی بنی چاہیے جو ہر وقت آپ کے ساتھ لگی رہے، اس میں کھانے کی ضروریات کو نوٹ کیا جا سکتا ہے، دن میں جو کام کرنے ہیں ان کا اندراج کیا جا سکتا ہے۔ کہیں جانا آنا ہو تو اس کو بھی درج کیا جا سکتا ہے۔ اس طرح سب کام نظر میں بھی رہیں گے اور سر پر بار بھی نہ ہو گا۔

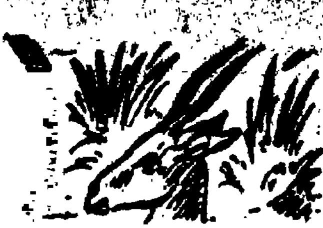






بچوں کے لیے

اجنبی کی دوستی



ایک جنگل میں ایک کوّا اور ہرن رہا کرتے تھے۔ ان دونوں میں بڑی دوستی تھی۔ کوّا ایک درخت کی شاخ پر اپنے گھونسلے میں رہتا تھا اور وہیں پاس ہی ہرن کا بھی گھر تھا۔ دونوں ایک دوسرے کو بہت چاہتے تھے اور ہنسی خوشی زندگی گزار رہے تھے۔



ایک دن اتفاق سے ایک گیدڑ نے ہرن کو اکیلا چرتے دیکھ لیا۔ ہرن اچھا خاصا موٹا تازہ تھا۔ گیدڑ کے منہ میں ہرن کو دیکھ کر پانی بھر آیا اور وہ دل ہی دل میں سوچنے لگا کہ کتنا مزہ آئے اگر ہرن کا گوشت مجھے کھانے کو مل جائے۔ اس نے تھوڑی دیر سوچا پھر ہرن کے پاس پہنچا اور نہایت رنجیدہ چہرہ بنا کر کہنے لگا "بھائی ہرن! میں اب زندگی سے تنگ آگیا ہوں۔ اب تو جنگل میں اکیلے رہا نہیں جاتا۔ میں تو نہایت بدقسمت جانور ہوں۔ تم تو جانتے ہی ہو میرے تمام عزیز مر چکے ہیں اور مجھے اس نامراد دنیا میں تنہا چھوڑ گئے ہیں اور اب میں یہ چاہتا ہوں کہ تم مجھے اپنا دوست سمجھو تاکہ باقی دن زندگی کے تمہارے ساتھ گزار سکوں۔"

گیدڑ کی ان باتوں کا ہرن پر بہت اثر ہوا۔ اس کے دل میں گیدڑ کے لیے بڑی ہمدردی پیدا ہوگئی اور اس نے رضامندی ظاہر کرتے ہوئے کہا "بھائی گیدڑ، اگر یہی بات ہے تو میرے ساتھ شوق سے رہو۔ بس سمجھو آج سے ہم لوگ ایک دوسرے کے دوست ہیں۔"

تھوڑی دیر کے بعد کوّا اپنے گھونسلے میں واپس آیا تو اس نے دیکھا کہ اس کا دوست ہرن کسی اجنبی جانور کے ساتھ ٹہل رہا ہے۔ اس کو بڑا تعجب ہوا۔ آخر کو اس سے نہ رہا گیا اور اس نے ہرن کو ایک طرف بلا کے چپکے سے پوچھا "یہ کون ہے اور تم اس کے ساتھ کیا کر رہے ہو؟"

ہرن نے جواب دیا "یہ گیدڑ ہمارا ہی دوست ہے، تم بھی میرے ساتھ آؤ میں تمھیں اس سے ملوا دوں۔" لیکن کوّے نے انکار کرتے ہوئے گیدڑ کے بارے میں اور کچھ جاننا چاہا کیوں کہ اس کو بڑی فکر ہو گئی تھی۔ ہرن نے گیدڑ کے متعلق تفصیل بتلاتے ہوئے کہا "یہ بیچارہ بہت ہی بدقسمت ہے اور اب میں نے وعدہ کر لیا ہے کہ وہ ہمارے ساتھ رہے گا اور اب ہم ایک دوسرے کے دوست ہیں۔ کیوں کوّے بھائی کیا میں نے یہ اچھا نہیں کیا؟"

کوّا بہت ہی فکرمند نظر آرہا تھا۔ اس نے کہا "میری رائے میں تو کسی اجنبی سے دوستی کرنا مناسب نہیں ہے۔"

ہرن کو دنیا کا بہت کم تجربہ تھا وہ گیدڑ کی باتوں میں ایسا آگیا کہ اس کو اپنے دوست کوّے کی بات کچھ پسند نہ آئی اور اس نے اپنے نئے دوست کو اپنے گھر میں ٹھہرنے کی اجازت دے ہی دی۔

ایک روز کوّا کہیں تفریح کو چلا گیا۔ گیدڑ نے ہرن کو اکیلا دیکھ کر اس سے کہا "بھائی اس طرف جنگل میں تو کچھ کھانے پینے کو کچھ اچھا ملتا نہیں کیوں نہ آج ہم لوگ دوسری طرف کو نکل چلیں وہاں چاروں طرف ہری ہری گھاس اگی ہوئی ہے" ہرن راضی ہو گیا۔ دونوں جنگل کی دوسری طرف کھیتوں میں پہنچ گئے۔ کھیت کے مالک نے جانوروں سے تنگ آکر ایک جال لگا رکھا تھا۔ گیدڑ کو صبح ہی سے معلوم تھا کہ کھیت میں جال لگا ہوا ہے اور وہ چاہتا تھا کہ ہرن کسی



طرح اس میں پھنس جائے اسی لیے وہ اسے یہاں لایا تھا۔

جب دونوں کھیت کے قریب پہنچے تو گیدڑ نے دُور ہی سے کھڑے ہوکر ہرن سے کہا "تم جاکر کھیت چرلو، میں ابھی آتا ہوں۔" ہرن کو اس قدر بھوک لگی ہوئی تھی کہ اس نے بغیر سوچے سمجھے کھیت میں چھلانگ لگا دی لیکن فوراً ہی وہ جال میں پھنس گیا۔ ہرن کو دن میں تارے نظر آنے لگے لیکن اس نے اپنے کو تسلی دی کہ گیدڑ ضرور جال کاٹ دے گا اور میں آزاد ہوجاؤں گا۔ اس نے گیدڑ کو آواز دی "بھائی گیدڑ، میں جال میں پھنس گیا ہوں تم مجھے چھڑاؤ ورنہ کسان مجھے مار ڈالے گا۔" لیکن گیدڑ نے تو کچھ اور ہی سوچ رکھا تھا اس نے نہایت تیزی سے ہرن کو جواب دیا "بھائی آج میں روزہ رکھے ہوئے ہوں اور میں کوئی چیز منہ میں نہیں ڈال سکتا۔ کل روزہ ختم ہونے پر میں ضرور رسّی کاٹ کر تم کو جال سے نکال لوں گا۔" یہ کہہ کر گیدڑ چلتا بنا اور پاس ہی ایک جھاڑی میں چھپ گیا۔ ہرن نے گیدڑ کی اس گفتگو سے سمجھ لیا کہ اس نے اس کو دھوکا دیا ہے۔ وہ بہت ہی رنجیدہ اور پریشان ہوگیا۔ اسی اثنا میں کوا ہرن کو ڈھونڈتے ڈھونڈتے اس کھیت کی طرف آپہنچا، لیکن اس نے یہاں آکر کچھ اور ہی رنگ دیکھا۔ اس کا دوست ہرن مصیبت میں گرفتار تھا۔

وہ ہرن کے پاس آیا اور کہنے لگا "میرے معصوم دوست! میں پہلے ہی کہتا تھا کہ اجنبیوں پر کبھی بھروسہ نہیں کرنا چاہیے، لیکن تم نے میری ایک نہ سنی۔ تم نے دیکھا تمھارے نئے دوست نے تم کو آخر جال میں پھنسوا دیا تاکہ وہ تمھاری لاش پر دعوت اڑائے۔"

ہرن بہت شرمندہ تھا۔ اس نے کہا "ہاں بھائی میں نے بڑی غلطی کی ہے، لیکن اب پچھتانے کا وقت نہیں ہے اگر تم مجھے کسی طرح سے چھڑا سکتے ہو تو فوراً چھڑا دو۔ ورنہ کسان مجھے مار ڈالے گا۔ وہ مکّار گیدڑ کہیں چھپا میری موت کے انتظار میں ہے۔"

کوے نے اس سے کہا "میرے پیارے دوست اب تو یہی ترکیب ہے کہ تم مردہ بن کر زمین پر چت لیٹ جاؤ۔ جب صبح کسان تم کو مرا ہوا دیکھے گا تو وہ تم کو نہیں مارے گا اور جب میں آواز دوں تو تم بھاگ نکلنا، لیکن ہوشیاری سے تاکہ کسان اگر کچھ پھینکے تو تم بچ نکلو۔"



ہرن نے ایسا ہی کیا۔ کسان نے دوسرے دن کھیت میں آکر جب ہرن کو دیکھا تو سمجھا کہ شکار مر چکا ہے، اس لیے اس نے مردہ ہرن کو کھیت سے باہر نکال پھینکنا چاہا، لیکن جوں ہی کسان نے جال ڈھیلا کیا، کوا زور زور سے کائیں کائیں کرنے لگا اور ہرن بھاگ کھڑا ہوا۔ کسان یہ دیکھ کر چونک گیا اور جلدی میں لوہے کا ایک ٹکڑا زور سے پھینک کر ہرن کو گرانا چاہا، لیکن ٹکڑا ہرن کے نہیں بلکہ اس گیدڑ کے سر پر جاگرا، جو کہ پاس ہی جھاڑی میں چھپا تھا۔ مکّار گیدڑ اسی جگہ مرگیا۔

تب کوے نے ہرن سے کہا "دیکھا آخر کو گیدڑ کو اپنے کیے کی سزا مل گئی، لیکن اب تم یہ بات یاد رکھو کہ کسی اجنبی پر اعتبار نہ کرنا۔"

(سعیدہ طاہر ایم اے ایل ٹی)

جنسی اذیت پسندی

کوڑا مارنے اور اس کی چوٹ پسند کرنے کی جنسی اہمیت تاریخ میں تسلیم کی جا چکی ہے۔ اسی اذیت کے تحت ایسی بہت سی خفیہ انجمنیں بھی ملیں گی جن میں لوگ کوڑا مار کر یا اس کی چوٹ خود کھا کر لطف اٹھاتے ہیں۔ اس کے پیچھے ایک بڑی تاریخ ملتی ہے۔ دُنیا کے مختلف علاقوں میں مہذب اور غیر مہذب دونوں ہی قسم کے لوگوں نے کوڑا استعمال کیا ہے۔ کہیں اس سے کسی مجرم کو سزا دی گئی، کہیں کسی بیمار کا علاج کرنے کے لیے استعمال کیا گیا، کہیں بچوں کو تعلیم دینے میں اس کی مدد لی گئی، کہیں روح کی تقویت کے لیے اس سے اذیت حاصل کی گئی اور کہیں جنسی تحریک پیدا کرنے کے لیے بھی کوڑا ہی کام آیا۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ کوڑا مارنے اور اس کی مار کھانے کے تمام واقعات میں تھوڑی بہت جنسیت ضرور چھپی ہوئی ہوتی ہے لیکن خاص طور پر جنسی مقصد کے لیے ہی کوڑا استعمال کرنا ماہر جنسیات کے لیے گہری دلچسپی کا باعث بنا رہا ہے۔ زمانہ قدیم میں بھی کوڑے کی جنسی اہمیت لوگوں کو معلوم تھی۔ ایک مشہور رومن ناول میں ایک ایسے کردار کا ذکر ملتا ہے جو مباشرت کرنے سے پہلے اپنے اعضائے تولید پر خاردار ٹہنیوں کے ساتھ کوڑے کھانا پسند کرتا تھا کیوں کہ اس سے اس کے شہوانی جذبات میں شدت پیدا ہوتی تھی۔

مشہور ماہر جنسیات ہیولاک ایلس نے بھی کوڑے کھانے اور جنسی جذبات کے درمیان ایک گہرے تعلق کی تحقیق کی تھی۔

پہلی بات تو یہ ہے کہ ایسے حالات میں کوڑا عموماً جسم کے نچلے حصوں پہ مارا جاتا ہے اور ایسی صورت میں مارنے اور مار کھانے والے دونوں میں ہی جنسی تحریک پیدا ہوتی ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ چونکہ دونوں چوتڑوں اور جسم کے جنسی حصوں میں ایک ہی عصب کی شاخیں پھیلی ہوتی ہیں اس لیے چوتڑوں پر چوٹ لگنے سے نہ صرف شہوت پیدا ہو سکتی ہے بلکہ اس میں تیزی بھی آ سکتی ہے۔ اس لیے کوڑے سے پیدا ہونے والی کیفیت کا انسان کے جنسی نظام تک پہنچ جانا کوئی حیرت کی بات نہیں۔ اعضائے جسمانی کا تشریحی اور فعلیاتی تعلق ہی کوڑے کی چوٹ کھا کر جنسی جذبات کے پیدا ہونے کا سبب بنتا ہے۔ بے شک اس میں انسان کی اپنی نفسیات بھی ایک اہم رول ادا کرتی ہے اور کوڑے کی مار سے پیدا ہونے والے اذیت پسندانہ اور وحشیانہ جذبات انسان کی جنسی زندگی پر اپنا گہرا تسلط رکھتے ہیں۔ بہت سے افراد اپنی ابتدائی زندگی کی اذیتوں سے ایسے ہو جاتے ہیں کہ وہ صرف کوڑے کی مار سے ہی جنسی تسکین حاصل کر سکتے ہیں۔

خاص طور سے جنسی خواہش پیدا کرنے کے لیے زدوکوب کی مختلف شکلیں ہو سکتی ہیں مثلاً کوئی ایسا ہو سکتا ہے جو اپنے ہاتھوں اپنی مرمت کرے یا کسی دوسرے کو ایسا کرنے کی ترغیب دے۔ بعض مرد صرف اس مقصد کے لیے کہ کوئی انھیں خوب کوڑے مارے طوائفوں کے پاس جاتے ہیں اور انھیں مارنے کی اُجرت دیتے ہیں۔ بعض حالات میں نامردی دُور کرنے کے لیے کوڑا استعمال کیا جاتا ہے اور بعض میں مجامعت سے پہلے کوڑے کی مار کھانے کو پسند کیا جاتا ہے۔

زیادہ عرصہ نہیں ہوا کہ لندن میں "ایڈ کیٹی" نام کی ایک عورت نے ایسے ہی کام سے خوب دولت کمائی۔ اس نے ایک ایسا خفیہ اڈا قائم کر لیا تھا جہاں صرف ایسے لوگ جاتے جنھیں کوڑے کی بے تحاشا مار کھانے کی عادت ہوتی۔ اس عورت نے اپنے گھر میں "آپریشن روم" نام سے کوڑے مارنے کا ایک کمرہ بنا رکھا تھا اور وہ ایک گھنٹے سے دو گھنٹے تک اذیت پہنچانے کی ڈیڑھ سو سے لے کر تین سو ڈالر تک بطور فیس وصول کرتی تھی۔ مارنے کا کام ایک نوجوان لڑکی انجام دیتی، وہ کبھی چمڑے کا کوڑا یا بید استعمال کرتی تھی۔

کوڑے کھانے کی خواہش ہی بہت سی خفیہ انجمنوں کے قیام کا باعث بنی ہے جہاں لوگ زدوکوب ہی سے جنسی تسکین حاصل کرتے ہیں۔ ایسی انجمنوں میں سب سے مشہور "آرڈر آف سینٹ برجٹ" نامی ایک انجمن ہے جو لندن کے ایک سابق پولیس افسر کے بیان کے بموجب شہر کے کئی ناپسندیدہ علاقوں میں اب بھی چل رہی ہے اور وہاں زدوکوب

محفلیں برابر منعقد ہوتی ہیں۔

اس انجمن میں "مجرموں" کے کپڑے اتار دیے جاتے ہیں اور ان کے دونوں ہاتھ پیچھے باندھ دیے جاتے ہیں۔ اس کے بعد جبہ قبہ میں ملبوس "محتسب کلیسا" اس وقت تک ان کی پٹائی کرتا رہتا ہے جب تک کہ وہ اپنے "گنا ہوں" کا اعتراف نہ کرلیں۔ اصل میں "محتسب کلیسا" اور "گناہ" کے الفاظ اس انجمن کی چند مخصوص اصطلاحات میں سے ہیں۔

اکثر اذیت پسند مریضوں کو لباس کا بھی خبط ہوتا ہے۔ وہ پادریوں راہبوں اور دلہنوں جیسا ڈھیلا یا شہسواروں جیسا کسا ہوا اور چست لباس پہنتے ہیں۔ کوڑے مارنے اور کھانے سے متعلق لٹریچر میں ان ملبوسات کو بھی کافی تفصیل کے ساتھ بیان کیا گیا ہے کیونکہ یہ کپڑے بھی بڑی جنسی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ ایسے لٹریچر کا مطالعہ کرنے سے محسوس ہوتا ہے کہ وہ لوگ جسم کی جزوی برہنگی کو مکمل برہنگی پر ترجیح دیتے ہیں۔ اذیت پہنچانے والی ان انجمنوں کی کارکردگی کی تفصیلات حاصل کرنا بہت مشکل کام معلوم ہوتا ہے کیوں کہ ان کے ممبران ساری باتیں بڑے راز میں رکھتے ہیں۔ بعض اوقات قابل اعتماد غیر ممبروں کو بھی ان انجمنوں کی نشستوں میں شریک ہونے کی اجازت دے دی جاتی ہے لیکن چہرے پر نقاب ڈالے رہنا سب کے لیے ضروری ہوتا ہے تاکہ کوئی ایک دوسرے کو پہچان نہ سکے۔

"میری آنڈز" نام کی ایک ایسی ہی انجمن کا سراغ اٹھارویں صدی میں ملتا ہے لیکن اس کی شروعات کا صحیح پتہ نہیں چلتا، البتہ "بان ٹان" نام کا ایک رسالہ مجریہ ۱۷۹۲ء اس سلسلے میں اتنا ضرور بتاتا ہے کہ اس انجمن کی نشستیں لندن کے خوب صورت علاقہ ویسٹ اینڈ میں منعقد ہوا کرتی تھی۔ اس کے ممبروں میں زیادہ تر شادی شدہ خواتین ہوا کرتی تھیں اور ہر نشست میں صرف بارہ ممبروں کو شریک ہونے کی اجازت دی جاتی تھی اور ان بارہ ممبروں میں بھی چھ مارنے اور باقی چھ مار کھانے کا رول ادا کرتی تھیں۔

ایسی محفلوں میں کوڑے مارنے کا سلسلہ پنڈلیوں سے شروع ہو کر چوتڑوں پر ختم ہوتا ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ کلب شروع میں صرف عورتوں کے لیے مخصوص ہوا کرتے تھے کیوں کہ عام طور سے سمجھا جاتا ہے کہ ایک انگریز عورت انگریز مرد سے زیادہ اذیت پسند ہوتی ہے۔

۱۸۵۷ء میں ایسے ہی موضوع پر خفیہ طریقہ سے ایک کتاب چھاپی گئی تھی جس کا مصنف غالباً برٹرام نام کا کوئی شخص تھا۔ اس میں "میری آنڈز" کی تفصیلات تمام ممبروں کے لیے بیان کی گئی تھیں۔ اس کتاب کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ یہ انجمن پہلے صرف عورتوں کے لیے مخصوص تھی اور غالباً اسی لیے ایک عورت کو اس کی بڑی راہبہ مقرر کیا جاتا تھا۔ انجمن کی ممبروں میں جوان اور بوڑھی، شادی شدہ اور کنواری ہر طرح کی خواتین ہوتی تھیں۔ سب امیر ہوتی تھیں اور اپنے ذوق کی تسکین کے لیے بھاری مصارف برداشت کرسکتی تھیں۔ اس انجمن میں چند ایک قابل اعتماد ذاتی خادماؤں کو بھی داخلہ کی اجازت ہوتی تھی۔

مذکورہ بالا کتاب میں رسم کی تفصیلات بھی ملتی ہیں۔ امیدوار کی آنکھ پر پٹی باندھ کر کمرۂ خاص میں لے جایا جاتا تھا۔ جہاں خاتون صدر اس سے پوچھتی "کیا تم انجمن کی خدمت کرنے کے لیے پوری طرح تیار ہو اور صدر کے تمام سوالات کا جواب دوگی؟"

دوسرا سوال ہوتا "کیا تم یہاں کی تمام باتیں راز میں رکھنے کا عہد کرتی ہو؟"

اور تیسرا سوال یہ ہوتا، "تم کوڑا لگتے وقت کوئی احتجاج اور بغاوت تو نہیں کروگی؟"

اس "میری آنڈز" کا مقصد یہ بیان کیا جاتا کہ اس جماعت کے تمام ممبروں کے تعلقات کو استوار کرنا اور خوش گوار بنانا ہے تاکہ وہ صحیح ڈسپلن کے ساتھ اپنی سماجی زندگی بسر کرسکیں۔"

داخلہ کی رسم کے دوران صدر منبر کے اوپر ایک پجارن کی طرح کھڑی ہوجاتی۔ اس کے سر پر پاپ کا تاج ہوتا، جسم پر کیمری لباس ہوتا اور پیروں میں سینڈل ہوتی۔ بعض اوقات اس کمرہ میں موم بتیوں کی مدھم روشنی ہوتی جنھیں رسم کے دوران تھوڑی دیر کے لیے بجھا کر دوبارہ جلا دیا جاتا تھا۔

نئی خاتون ممبر ایک باریک شمیز پہنے ہوئی ہوتی تھی اور حلف کی رسم ختم ہونے کے بعد شمیز اٹھا کر اسے کوڑا مارنے شروع کردیا جاتا۔ اس وقت پر ہر ایک ممبر کے ہاتھ میں ایک لچکدار ڈنڈا ہوتا جن میں چمڑے کی رسیاں ربڑ سے بندھی ہوتی تھیں۔ پہلی بار مار کھا چکنے کے نئی ممبر سے کہا جاتا کہ وہ جماعت میں داخل کرلی گئی ہے اور اس کے بعد اسے بھی ایک ایسا ہی کوڑا پیش کردیا جاتا تھا۔

اس انجمن کے جلسوں میں ساری خاتون ممبران کوڑے کھانے اور مارنے کے تجربات ایک دوسرے سے بیان کرتیں اور سب ممبروں کے

یہ جلسہ میں عامل معمول دونوں ہی حیثیتوں سے حصہ لینا ضروری ہوتا تھا جو ممبر عورتیں قواعد کی خلاف ورزی کرتیں انہیں سزا بھی دی جاتی تھی۔ زدوکوب کی رسم کے دوران معمول کے ہاتھ میں ایک موم بتی ہوتی تھی۔ رسم کے اختتام پر وہ اس کا بوسہ لیتی کیونکہ وہ موم بتی جماعت کا خصوصی نشان سمجھی جاتی تھی۔ بعض حالات میں ایک عورت کو دوسری عورتیں کندھوں پر اٹھا کر اذیت پہنچائی جاتی تھی۔ مارنے کے لیے کبھی کوڑا، کبھی سلیپر اور کبھی ہاتھ کی ہتھیلی بھی استعمال کی جاتی تھی

کتاب مذکور کے بین السطور میں یقیناً عورتوں کی ہم جنس پرستی کی جھلک ملتی ہے جس میں مردوں کو داخلہ کی بالکل اجازت نہیں تھی لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی قابلِ ذکر ہے کہ اس کتاب میں کسی جنسی فعل کا کوئی بیان نہیں ملتا۔ وہاں کوڑا مارنا اور اس کی چوٹ کھانا بذاتِ خود ایک مکمل عمل ہوتا ہے۔ اس کا مقصد جنسی عمل میں پڑنا نہیں ہوتا تھا۔ ایک مرتبہ اس انجمن میں ایک عجیب واقعہ پیش آیا جس کے بعد وہ توڑ دی گئی۔ کہا جاتا ہے کہ کسی حاسد عورت نے اس انجمن کی ایک خادمہ کے توسط سے وہاں کی ساری کارروائیاں دیکھ لیں اور مردوں پر اس کا راز کھول دیا۔

کوڑے کی مار اور جنسی لذت کا تعلق کم سے کم انگلستان میں بہت پرانا معلوم ہوتا ہے۔ اٹھارویں صدی میں یہ عمل یہاں کے لوگوں کو معلوم ہو چکا تھا۔ ایک مشہور انگریز آرٹسٹ ہگارٹ نے اپنی ایک تصویر میں ایک عورت کے بستر کے اوپر ایک کوڑا لٹکتا ہوا دکھایا تھا۔

بعض مشاہدین کا خیال ہے کہ یہ جنسی اذیت پسندی دوسرے ملکوں سے زیادہ انگلستان میں ہے۔ اس اذیت پسندی کو انگریزوں کی بدعت بھی کہا گیا ہے اور بعض لوگوں نے "انگریزی تعلیم" کے عنوان سے اس کے اشتہارات بھی شائع کیے ہیں تاکہ اسی ذوق کے دوسرے لوگوں کے ساتھ رابطہ پیدا ہو سکے۔

انگلستان میں اذیت پسندی کا بہت لٹریچر ملتا ہے اٹھارویں صدی کا مشہور رئیس اور ادیب جارج سلوین اور انیسویں صدی کا شاعر چارلس سوئن برن دونوں ہی اذیت پسند تھے۔ موخر الذکر کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس نے "سیڈو پیڈیا" کے عنوان سے سادیت پسندی پر ایک کتاب لکھی تھی جو خفیہ طور پر طبع کی گئی تھی۔ سب جانتے ہیں کہ سوئن برن نے اسکول کے لڑکوں کی پٹائی پر لاتعداد نظمیں لکھی ہیں اور آج بھی انگلستان میں جنسیات کے موضوع پر خفیہ طور پر فروخت ہونے والی کتابوں میں تقریباً ۵۰ فی صدی کوڑے کے بارے میں ہوتی ہیں۔

لیکن یہ خطرناک عادت صرف انگلستان تک ہی محدود نہیں ہے۔ فرانس کے مارکوئس ڈے سیڈ اور آسٹریلیا کے لیوپولڈ وان ساکر میسک کی تصانیف اس بات کا ثبوت ہیں کہ ان کے ملکوں کے لوگوں میں بھی یہ عادت پائی جاتی ہے اور اسی لیے ان دو محققین کے ناموں سے اس عادت کے لیے اصطلاحات وضع کی گئیں، مثلاً "سیڈزم" اور "میزاکزم" یا "سیڈزم" کو اردو زبان میں "سادیت" اور "اذیت پسندی" بھی کہا جاتا ہے۔

ایسی اذیت پسندی پر ایک مفصل ترین کتاب فرانسیسی زبان میں ملتی ہے جس کا انگریزی نام ہے "وائٹ اسٹاکنگ فیلس کلکشن"

یہ کہا جا سکتا ہے کہ ایسے اذیت پسند لوگ دوسروں کو تکلیف پہنچا کر لطف اٹھا لیتے ہیں۔ لیکن یہ بات ذہن نشین کر لینے کی ہے کہ شدید نوعیت کی اذیت پسندی انتہائی خطرناک ہو سکتی ہے، کیوں کہ اس حالت میں انسان دوسرے کو تکلیف دے کر یا خود اٹھا کر جنسی تسکین حاصل کرنے کے لیے اپنے آپ کو مجبور پانے لگتا ہے اور اس کی یہ کیفیت اسے سماج کے لیے ایک زبردست خطرہ بنا دیتی ہے۔

موسم کے مشروبات

سلطان احمد ہمدرد دکنسل لیبوریٹری دہلی

کوکو کا شربت

فارمولا

کوکو	۴- اونس
قند	۲- پونڈ
گرم پانی	۳۲- اونس
ایکسٹریکٹ ونیلا	۱- اونس

طریقہ تیاری:-

کوکو کو خوب گرم پانی میں حل کیجیے۔ اس کے بعد قند ڈال کر اسے حل کیجیے۔ کپڑے میں نچوڑیے اور ٹھنڈا ہونے پر ونیلا ایکسٹریکٹ ڈالیے۔

کوکو کا شربت کریم والا

فارمولا

کوکو کا شربت	۲- اونس
کریم	۱- اونس

طریقہ تیاری:-

دونوں چیزوں کو خوب اچھی طرح ملائیے

خوش ذائقہ جرمن ڈرنک

فارمولا

پانی	۱۰۰ حصے
قند	۱۰ تا ۱۵- حصے
ہری یا کالی چائے کی پتیاں	۰.۸- حصے
پیسٹ	حسب ضرورت

طریقہ تیاری:-

قند کو پانی میں حل کیجیے اور اس شربت میں چائے کا پانی شامل کیجیے۔ بر یو د پیسٹ ڈال کر گرم جگہ پر رکھ دیجیے۔ تھوڑی سی تخمیر کے بعد سیال کو چھان کر بوتلوں میں بھر کر کارک لگا دیجیے، اور کارک کو بوتل کے منہ سے باندھ دیجیے۔

امریکن لیمونیڈ

فارمولا

شربت سنترہ	۱- اونس
شربت لیمو	۱- اونس
قند سائیدہ	۱- چمچہ چائے
باریک کی ہوئی برف	½ گلاس
سنترے کی پھانک کے ٹانے	حسب ضرورت

طریقہ تیاری:-

مندرجہ بالا تمام اجزا کو ملائیے۔

لیمونیڈ پوڈر

فارمولا

سوڈیم کاربونیٹ	۹۵ حصے
ٹارٹیرک ایسڈ	۹۰ حصے
قند	۱۲۵ حصے
لیمن آئل	۴ قطرے

طریقہ تیاری:-

قند کو سائیدہ کر کے اس میں لیمن آئل اچھی طرح ملائیے۔ پھر ٹارٹیرک ایسڈ کو سائیدہ کر کے اس میں ملائیے۔ اس کے بعد سوڈیم بائی کاربونیٹ ملا کر اچھی طرح بند کر دیجیے۔

وقت ضرورت پانی میں ملا کر لیمونیڈ تیار کیا جا سکتا ہے۔ یہ لیمونیڈ پوڈر آپ اپنے پاس رکھ کر ایک لیمونیڈ فیکٹری کا کام لے سکتے ہیں۔

قرص لیمونیڈ

فارمولا

ٹارٹیرک ایسڈ	۱۰ حصے
قند	۳۰ حصے
گوند	۲ حصے
اشاستہ	½ حصے
لیمن آئل	۹ قطرے
ٹنکچر آف ونیلا	۲۰ قطرے
پانی ملی ہوئی اسپرٹ یا مکئی فائڈ	حسب ضرورت

طریقۂ تیاری

قند، ٹارٹیرک ایسڈ اور گوند تینوں چیزوں کو علیحدہ علیحدہ پیس کر ملائیے۔ اسٹارچ پوڈر میں لیموں آئل ملا کر اس میں شامل کیجیے۔ اس کے بعد اس میں ٹنکچر آف ونیلا اچھی طرح ملائیے۔ ٹاٹی لوٹ اسپرٹ سے دانہ بنا کر دانے کو خشک کر کے قرص بنائیے۔

کوئی کریم سوڈا

فارمولا

شربت	۱½ اونس
کریم	۱ اونس
سوڈا واٹر	۱۰ اونس

طریقۂ تیاری:

مکسر میں خوب اچھی طرح مکس کیجیے۔

جنجر بیئر

فارمولا

ادرک	۱½ پونڈ
قند	۲۰ پونڈ
لیمو	۱ درجن
شہد	۱ پونڈ
پانی	۱۷ گیلن

طریقۂ تیاری:

ادرک کے چھلکے اتار کر تین گیلن پانی میں نصف گھنٹے جوش دیجیے۔ اس میں قند ملائیے۔ اس کے بعد لیمو کے چھلکے اتار کر کاٹ کر اس میں شامل کیجیے۔ پھر شہد اور پانی ملا کر کپڑے میں نچوڑیے اور تین چار روز بعد بوتلوں میں بند کر دیجیے۔



چوتھی منزل کا کمرہ

(الف مسٹر اس (ترجمہ: طالب ہاشمی)

مسٹر بولتھ کو سیاسیات کا مشغلہ اختیار نہیں کرنا چاہیے تھا۔ اگر وہ اپنی میز کرسی پر بیٹھ جاتا اور صرف رومانی کہانیاں لکھتا تو یقین ہے کہ وہ نہایت کامیاب مصنف ثابت ہوتا اور عیش کرتا۔ برعکس اس کے پچیس سال ہوئے وہ پارلیمنٹ میں داخل ہوا اور جب سے وہیں کا وہیں رہا ہمیشہ حکومت کی چہار دیواری کے باہر کبھی حکومت کی متبرک سرحد کے اندر قدم نہ رکھ سکا۔ وہ ایسے لوگوں میں سے تھا جو دنیا کا مطالعہ تو بڑی گہری نظر سے کرتے ہیں لیکن اپنے فائدے نقصان کی چنداں پروا نہیں کرتے۔ مجھے معلوم ہے کہ بولتھ کو کئی بار سرکاری عہدوں کی پیشکش کی گئی لیکن اس نے کوئی عہدہ قبول نہ کیا۔

اس کی صورت سپاہیانہ ہے۔ اس کے لباس کی فوجی تراش اور سپاہیانہ چہرے پر بارعب سفید مونچھوں سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ کم از کم جرنیل ہوگا۔ جہاں تک مجھے علم ہے گزشتہ بیس سال میں اس کی صورت میں ذرہ برابر بھی تبدیلی نہیں ہوئی۔ بعض لوگ ایسے بے مثال رہتے ہیں۔ وہ ہر شخص کو جانتا ہے اور ہر جگہ ملتا ہے۔ یورپ میں اس کے اتنے دوست ہیں کہ کسی اور کے نہیں ہوں گے اور وہ اس قسم کا انسان ہے کہ لوگ اسے راز کی باتیں بتا دیتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ اس کے پاس کہانیوں کا حیران کن ذخیرہ موجود ہے۔ دو تین ہفتے ہوئے میں ایوانِ عام میں اس کے ساتھ شام کا کھانا کھا رہا تھا۔ ہمارے سامنے والی میز پر بین الاقوامی شہرت کا مالک ایک سابق وزیر اکیلا بیٹھا ہوا تھا۔ بولتھ غیر معمولی طور پر خاموش تھا اور مجھے تعجب ہو رہا تھا کہ وہ کس سوچ میں ہے لیکن جب وہ مشہور و معروف مدبر اٹھ کر چلا گیا تو میرا میزبان اپنے اس خاص انداز میں ہنسا جو کہ ہمیشہ اس کے نزدیک کسی نہ کسی افسانے کی تمہید ہوا کرتی ہے۔

بولتھ نے خالی میز کی طرف دیکھ کر کہا "انگلستان کی مشہور اور قابل ترین ہستی"۔ میں "ہاں مجھے بھی ایسا ہی بتایا گیا ہے"۔

بولتھ "وہی ایک شخص ہے جس نے لیڈی ایتھل والے معمے کو سمجھا اور تمھیں معلوم ہے فوراً معاملہ کی تہ تک پہنچ گیا۔ بہت ہی قابل ہستی۔ ہاں تاہم"

وہ بولتے بولتے رک گیا اور میری طرف دیکھا، گویا میں نے اس پر کوئی اعتراض کیا تھا لیکن میں بڑی دلچسپی سے اس کی باتیں سن رہا تھا۔ بولتھ نے اپنی سفید مونچھوں کو تاؤ دیا، کھنکار کر گلا صاف کیا اور پھر سلسلہ کلام جاری کر دیا "بعض اوقات مجھے تعجب ہوتا ہے کہ کیا اس کو اس معمے کی نسبت کچھ زیادہ بھی معلوم تھا یا صرف بنتا تھا ممکن ہے کہ اس نے اپنی کاروباری حیثیت سے اپنی معلومات حاصل کی ہوں"۔

میں۔ تمھارا مطلب ہے کہ جب وہ وزیر اعظم تھا؟

بولتھ۔ ہاں۔ بالکل۔

میں۔ تم تو مجھے حیرت میں ڈال رہے ہو۔

بولتھ نے اپنا گلاس خالی کر کے کہا "پھر تم نے لیڈی ایتھل کے مقدمہ کی نسبت کبھی کچھ سنا؟ نہیں نہیں تم سن بھی کہاں سکتے تھے، ایسی بہت سی باتوں کو حرفِ غلط کی طرح مٹا دیا جاتا ہے اور پھر یہ واقعہ بھی تو تیس سال پرانا ہو چکا"۔

میں نے اپنا سگار سلگایا اور بولتھ کی حیرت انگیز داستان سننے کے لیے ہمہ تن گوش ہو گیا۔ وہ کہنے لگا "ہاں تو لیڈی ایتھل ایک خوبصورت بیوہ تھی اور اسے غیر معمولی مقامات کی سیر کا بے انتہا شوق تھا۔ روپیہ پیسہ اس کے پاس بے حد تھا اور وہ ایک براعظم سے دوسرے براعظم میں یوں چلی جاتی تھی جیسے میں یا تم ایک کلب سے دوسرے کلب میں چلے جائیں۔ وہ اپنے ساتھ خادمہ کبھی نہ رکھتی تھی، لیکن اس کی بیٹی روز ہی خادمہ کے بہت سے فرائض انجام دیتی تھی۔ مجھے یاد ہے کہ میں انھیں پہلے پہل فرانس میں ملا۔ اس وقت روزا کی عمر کوئی بیس برس کے لگ بھگ ہوگی اور لیڈی ایتھل چالیس کے پیٹے میں ہوگی۔ اگرچہ وہ بمشکل ہی اپنی لڑکی سے بڑی معلوم ہوتی تھی۔ وہ کسی اطالوی شہزادے کی خاطر مدارات کر رہی تھی جو غالباً اس کا داماد بننا چاہتا تھا یا خود اس سے ہی شادی کرنا چاہتا تھا۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ ان دونوں میں سے کون سی بات صحیح تھی۔ بہرحال میں نے اس کو پسند نہ کیا۔ وہاں انھوں نے مجھے اپنے لندن والے محل میں آنے کی دعوت دی۔ میرا پختہ ارادہ تھا کہ گھر پہنچتے ہی ادھر کا رخ کروں لیکن خیر تم سن لو گے کہ کیوں مجھے موقع نہ ملا۔

یہ وہ سال تھا جب پیرس میں بڑی نمائش ہوئی یعنی [illegible] لیڈی ایتھل اور روزا روس اور ترکی میں سفر کر رہی تھیں۔ انھوں نے قسطنطنیہ

سے ایک بیگ لگوا اُدھر پہیلا دیا گیا کہ سلطنت عثمانیہ کی بیگم کا دورہ کر رہا ممکن ہے کہ ایک لیڈی روچیل کے دل میں یہ خیال سمایا کہ وہ اپنے لندن والے محل کے لیے قالین خریدے چنانچہ بیگمات کو پیرس کی سیر کا خیال کر غیر معینہ مدت کے لیے ملتوی کر دیا گیا۔

یقیناً بیگمات اس لئے کی جا گئیں اور یہاں اس لئے کہ انہوں نے اپنی بہترین انگریزی میں انہیں مشورہ دیا کہ وہ کسی طرح نہایت آرام سے لندن پہنچ گئی ہیں۔ اتفاقیہ طور پر اس سفر پر مشورہ بھی دیا کہ وہ ایک دو دن پیرس میں بھی بسر کریں جہاں شہرۂ آفاق بین الاقوامی نمائش بھی ابھی شروع ہوئی تھی۔ اب میں یہ بتا دوں کہ لیڈی روچیل کو خدا بھی خواہش نہ تھی کہ نمائش دیکھے لیکن اس کی بیٹی نے اس قدر دنیا نہیں دیکھی تھی جتنی کہ اس کی ان تھک ماں نے۔ اس کے زور دینے پر یہ فیصلہ کیا گیا کہ اگر چوبیس گھنٹے پیرس میں بسر کر لیے جائیں تو یہ طویل اور تھکا دینے والا سفر ٹوٹ جائے گا اور سفر کی کوفت دور کر کے کچھ سیر بھی ہو جائے گی۔

اور قصہ یوں ہوا کہ یہ دونوں خواتین تھکی ماندی اور سفر کی گرد سے چور چور بنی ہوئی پیرس کے جنکشن اسٹیشن پر پہنچیں۔ اس وقت شام کے آٹھ بج رہے تھے۔ کھانا وہ گاڑی ہی میں کھا چکی تھیں۔ ایک قلی نے ان کا اسباب تلاش کیا۔ تین بڑے بڑے ٹرنک اور ایک سبز تھیلا، جو کہ اس وقت بھی لیڈی روچیل کے ہمراہ تھا جب اس نے آب نائے کو عبور کیا تھا۔ اس نے یہ چاروں چیزیں گاڑی کی چھت پر رکھ دیں، تاہم روانگی سے پہلے گاڑی بان نے سبز تھیلے کی جگہ تبدیل کر دی۔ غالباً اسے یہ خیال تھا کہ اگر یہ تھیلا چھت پر رکھا گیا تو گاڑی کی چھت ٹوٹ جائے گی چنانچہ اس نے اس کو سرکا کر بکس پر اپنے پاؤں تلے دھر لیا جب وہ ایک بڑے ہوٹل میں پہنچیں جس کا نام مجھے اس وقت یاد نہیں آ رہا، تو ان خواتین نے پہلو بہ پہلو دو کمرے طلب کیے۔ ہوٹل کے سنجیدہ مزاج منیجر نے کئی بار لجاجت سے ہاتھ ملتے، اس نے کہا پیرس بھرا ہوا ہے، یہ غلطی کی شہ دلانے سے [illegible] میرے لیے ممکن نہیں کہ بیگم صاحبہ اور شہزادی صاحبہ کو پہلو بہ پہلو دو کمرے مہیا کر سکوں لیکن اگر بیگم صاحبہ چوتھی منزل پر ایک کمرہ لے لیں اور شہزادی صاحبہ پانچویں منزل پر کمرہ لینے پر رضامند ہوں تو انتظام کیا جا سکتا ہے۔ دونوں کمرے بے حد آرام دہ ہیں۔

منیجر کے انداز گفتگو سے یہ پتہ چلتا تھا گویا کہہ رہا ہو کہ صرف بیگم صاحبہ جیسی معزز ہستی کی وجہ سے ان پر ایسا احسان عظیم کیا جا رہا ہے۔

خواتین رضامند ہو گئیں اور انہوں نے ہوٹل کے رجسٹر میں اپنے نام لکھ کر دستخط کر دیے۔ ہوٹل کے ایک قلی نے ان کا سامان اٹھایا اور [illegible] خادمہ نے دونوں کو ان کے کمرے دکھلا دیے۔ لیڈی روچیل کا کمرہ [illegible] ماں کچھ زیادہ بڑا تو نہ تھا تاہم آرام دہ معلوم ہوتا تھا۔ اس کی بیٹی کا کمرہ ٹھیک اس کے اوپر تھا۔

قلی نے لیڈی روچیل کے صندوقوں کے چکر بند کھول دیے اور انکساری سے یہ امید ظاہر کی کہ بیگمات محترمہ پیرس کی سیر سے محظوظ ہوں۔ پھر اس کو ایک سکہ بطور انعام مرحمت ہوا اور وہ سلام کر کے چلتا [illegible] نوکرانی نے بھی ایسی ہی امید ظاہر کر کے رخصت لی۔

اب ماں اور بیٹی اکیلی رہ گئیں۔

تم سن رہے ہو نا؟ بولتھ نے پوچھا۔

"بالکل! ہمہ تن گوش ہوں" میں نے جواب دیا۔

بولتھ نے چھت کی طرف دیکھا اور کہا، بہت اچھا، کہاں تک پہنچی ہو کہ دو قابل ستائش خواتین ایک دن سرِ شام پیرس کے ایک عالیشان اور معزز ہوٹل میں وارد ہوئیں اور انہیں شب باشی کے لیے دو بالکل اوپر تلے کمرے دیے گئے۔ پھر تھوڑی دیر بعد مس رضا اپنی امی کے کمرے میں ٹھہری اور چند ایک چیزیں کھولنے اور آراستہ کرنے میں اپنی امی کی مدد [illegible] پھر تھکن محسوس کر کے اس نے کہا کہ وہ اپنے کمرے میں جا کر سونا چاہتی ہے۔

اس کی ماں نے پوچھا "ابھی سے۔ ابھی تو نو بھی نہیں بجے۔"

لڑکی نے کہا "بہت اچھا میں صرف آدھ گھنٹہ اپنے کمرے میں لیٹوں گی اور پھر نیچے آ کر آپ کا لباس اتارنے میں مدد دوں گی۔"

اور وہ پانچویں منزل پر اپنے کمرے میں چلی گئی۔ نوجوان لڑکی سفر کی تھکن سے چور تھی اس کی آنکھیں نیند سے بوجھل ہوئی جاتی تھیں۔ برِاعظم کی میں دو رات اور دو دن کا سفر کسی بھی شخص کو خواب آلود بنا سکتا ہے۔ اپنے بستر پر کپڑوں سمیت لیٹ گئی اور ایک یا دو منٹ میں غافل ہو گئی۔

میرا میزبان دوبارہ رک گیا اور اب کی بار اس نے اپنا [illegible] پھر بھر لیا۔

"بالکل معمولی قصہ ہے" پھر اس کی آنکھیں چمک اٹھیں "یہ بتا[illegible] کرتے ہو کیا؟"

میں اس کی طبیعت سے واقف تھا اسلیے ایک لفظ بھی منہ [illegible] اس نے اپنا کلام جاری رکھا۔ وہ لڑکی اپنے بستر پر لیٹ گئی جب وہ بیدار ہوئی تو رات کے بارہ بجنے میں دس منٹ

وہ چوتھی منزل پر آتی اور اپنی امی کے کمرے کا دروازہ کھٹکھٹایا کر ججھکتی دھکیلتی ہوئی اندر چلی گئی۔ کمرے میں تاریکی تھی، اس نے بجلی کا بٹن دبا دیا۔ بستر خالی تھا۔ واقعی کمرے میں کوئی کپڑے دار نہ تھا۔ خالی کمرہ کسی نو وارد کی آمد کا انتظار کر رہا تھا یقیناً اس نے غلطی کی ہوگی۔ وہ الٹے پاؤں پھری اور تمام گردش ننگ بجکر لگایا۔ شاید اس کی ماں کا کمرہ ساتھ والی گلی میں ہو لیکن اس خالی کمرے کے پہلو میں غسل خانہ تھا متصل کمرے کے باہر بلا شک و شبہ کسی مرد کے جوتوں کا جوڑا پڑا تھا۔ اس کے ساتھ اضافہ اس امر کا ہوا کہ اس کو اپنی امی کے کمرے کا صحیح نمبر بھی یاد آگیا، اس نے خادمہ کو بلانے کے لیے گھنٹی بجائی۔ ایک ثانیے کے اندر خادمہ حاضر ہوگئی۔

روزا نے کہا مجھے ڈر ہے کہ میں نے کچھ غلطی کی ہے مجھے خیال تھا کہ یہ میری والدہ کا کمرہ ہو لیکن اچھا یہ تو بتاؤ کہ یہ چوتھی منزل ہی ہے نا؟

خادمہ نے اس کی طرف حیرت سے دیکھتے ہوئے کہا، ہاں حضور واقعی چوتھی منزل ہے لیکن بیگم صاحبہ کا مطلب کیا ہے؟ بیگم صاحبہ کے ساتھ ہوٹل میں اور کوئی خاتون نہیں آئیں بیگم صاحبہ تنہا ہی سفر کر رہی تھیں!

بلاشبہ نے میری طرف میرے خیال میں اسی طرح دیکھا جس طرح خادمہ نے روزا کی طرف دیکھا ہوگا لیکن اس سے پیشتر کہ وہ دوبارہ سلسلۂ کلام شروع کرے تقریباً ایک منٹ گزر گیا مجھے یہ معلوم نہ تھا کہ اس کے بعد کیا ہوگا لیکن غیر شعوری طور پر یہ محسوس کر رہا تھا کہ میں دارالعلوم کے کھانے کے کمرے میں نہیں ہوں میں نے آگے کی جانب میز کا سہارا لیا اور کہا "پھر کیا ہوا، مہربانی کرکے فرمائیے۔"

اس نے دوبارہ کہا "مس روزا تنہا سفر کر رہی تھی" ہاں یہی الفاظ تھے جو خادمہ نے کہے تھے۔ روزا اس کی طرف دیوانوں کی طرح تک رہی تھی۔ اس نے کہا "تم نہایت بے ہودہ غلطی کر رہی ہو۔ وہ تم ہی تو تھیں جس نے میری والدہ کا تھیلا اٹھایا تھا۔ ایک بڑا سبز رنگ کا تھیلا۔ ہم تقریباً ساتھ ساتھ یہاں پہنچی تھیں۔"

معلوم ہوتا تھا کہ خادمہ کلیتاً پریشان ہو چکی تھی۔ اس نے بے خبری کے عالم میں کہا، کیا میں قلی کو بلاؤں؟ روزا نے ہاں میں سر ہلایا۔ وہ اس وقت سخت بے چینی محسوس کر رہی تھی۔

قلی ادھر آیا اور لڑکی نے اسے پہچان لیا اور اپنا سوال دہرایا۔ قلی نے حیرانی سے سارے کا سارا منہ کھول دیا گویا سخت حیرت میں ہو۔ اس نے کہا "نہیں حضور۔ کوئی خاتون حضور کے ہمراہ تشریف نہیں لائیں میں یقیناً [illegible] مطلب کیا ہے حضور [illegible] ضرور الگ ہوگی لیکن ابھی تک اسے یقین تھا کہ یہ ایک نامعقول غلطی ہے ایک لمحے کے بعد وہ اپنی امی کے ساتھ ہنس رہی ہوگی۔

اس نے دونوں نوکروں کی جانب دیکھا جو حیران و مبہوت اس کے سامنے کھڑے تھے اور کہا "مہربانی سے منیجر کو بلاؤ۔"

وہ اس کے پاس منیجر کو لے آئے منیجر حسب عادت معذرت پیش کرنے لگا "شاید بیگم صاحبہ کو اپنے کمرے میں بے آرامی محسوس ہو رہی ہو فرمایئے میں آپ کی کیا خدمت کر سکتا ہوں؟ آپ نے کھانا تناول فرما لیا؟ آپ کے کمرے میں مشروبات اور پھل تو کافی ہیں؟"

لڑکی نے اپنا مطلب بیان کیا۔ اس کی ماں کو چوتھی منزل پر کمرہ دیا گیا تھا اور اب غالباً ان کا کمرہ تبدیل کر دیا گیا ہے۔ اب وہ کہاں ہیں۔ اس نے نہایت سکون سے یہ سوالات کیے لیکن اس کا دل لتنے زور سے کانپ رہا تھا کہ الامان الحفیظ۔ یکایک اس کو محسوس ہونے لگا کہ کوئی دہشت ناک حادثہ ہو چکا ہے

منیجر کے چہرے پر نہایت ہی خفیف تبدیلی واقع ہوئی۔ اس کی آواز سے یہ محسوس ہوتا تھا کہ وہ چھٹکارا حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن آنکھیں شبہ کی آمیزش بھی تھی جو چھپائی نہ جا سکتی تھی۔ ایسا معلوم ہوتا تھا وہ اس بات پر ناراض ہو کہ اسے چوتھی منزل پر بلایا گیا ہے اور ایک پگلی نے اسے بہت تکلیف دی ہے۔ اس نے بالکل سرد مہری سے پوچھا، کیا معزز خاتون مذاق کر رہی ہیں؟ اب لڑکی کو معلوم ہوا کہ وہ کس قدر ہراساں اور خوف زدہ ہے۔ خواہ اس کی اور اس کی ماں کے درمیان صرف ایک دیوار حائل ہو، وہ اس وقت پیرس میں اجنبیوں کے درمیان گھری ہوئی تھی، جو یقیناً اس کی بات پر اعتبار کرنے کے لیے تیار معلوم نہ ہوتے تھے۔ اس نے کہا "لیکن میں اور امی اسٹیشن سے گاڑی میں سیدھی ہوٹل پہنچیں، ہاں اور آپ نے یہ بھی فرمایا کہ آپ کو اس بات کا افسوس ہے کہ آپ ہم دونوں کو پہلو بہ پہلو کمرے مہیا نہ کر سکے، کیونکہ ہوٹل بھرا ہوا تھا، اور پھر وہاں یقیناً ہم دونوں نے مسافروں کے رجسٹر میں اپنے ناموں کے سامنے اپنے دستخط بھی کیے۔"

منیجر نے اپنی ناجائز سنجیدگی کو قائم رکھا اور آہستگی سے کہا "محترمہ میں سمجھا نہیں" پھر وہ قلی کی طرف مڑا اور رجسٹر لانے کا حکم دیا۔ ذرا دیر میں رجسٹر پیش کیا گیا تم سمجھ سکتے ہو کہ کس اشتیاق سے روزا نے رجسٹر دیکھا ہاں وہاں نیچے کی جانب سے چار پانچ نام اوپر سیاہی سے لکھے ہوئے اس کا نام درج

[illegible] رخصت ہو کر [illegible]
کا نام تھا۔ اس کی ماں کا نام وہاں درج تھا۔

معصوم ریتا کی پریشانی کا تم تصور کر سکتے ہو۔

منیجر نے اشارتاً کہا، شاید بیگم صاحبہ بہت تھکی ہوئی ہیں اور سفر کی صعوبت کے بعد پریشان خاطر ہیں۔ ریتا نے ہکلاتے ہوئے کہا۔
لیکن میری امی ۔ یہ سب کچھ کیا ہو رہا ہے میری سمجھ میں نہیں آتا۔۔۔؟

"اگر بیگم صاحبہ کو ضرورت ہو تو ڈاکٹر موجود ہے، اس کو۔۔" منیجر نے کہا
ریتا نے منیجر کی بات کاٹی: "اوہ تم سمجھتے ہو کہ میں بیمار ہوں لیکن میں بیمار نہیں ہوں ہمیں سارا ہوٹل دیکھنا چاہیے۔ شاید امی کو کوئی دوست مل گئے ہوں یا وہ ملاقات کے کمرے میں ہوں۔ میں حد درجہ پریشان ہو چکی ہوں۔ آپ کو میری مدد کرنی چاہیے۔"

"میں حاضر ہوں محترم خاتون" منیجر نے معذرت کے طور پر کندھے ہلائے۔

ریتا نے ہوٹل کا کونہ کونہ چھان مارا۔

"اور کہیں ریتا کی ماں مل گئی؟" میں نے بے صبری سے پوچھا۔

بولتھ ۔ سب ملے ۔ سوائے ریتا کی ماں کے۔ ریتا کی حالت کا اندازہ تم لگا سکتے ہو۔ وہ ایک گھنٹے کے عرصے میں نیم پاگل ہو گئی۔ منیجر نے جو کچھ بھی ہو سکتا تھا کیا۔ آخری کوشش کے طور پر اس نے قلی کو اس گاڑی بان کی جستجو میں روانہ کیا جو کہ لڑکی کو اسٹیشن سے لایا تھا۔ اس کے ملنے کی موہوم سی امید تھی، لیکن ریتا اس سے ملنے پر مصر تھی۔ اس کی دماغی حالت ایسی ہو چکی تھی جب معمولی یا غیر معمولی بات میں تمیز نہیں کی جا سکتی۔ ہر بات یا تو امید افزا معلوم ہوتی تھی یا یاس انگیز۔ خوش قسمتی سے قلی نے گاڑی بان کو ڈھونڈ نکالا وہ اپنی ڈیوٹی پر اسٹیشن پر موجود تھا اور رات کے دس بجے وہ ہوٹل کے کمرۂ ملاقات میں ٹوپی ہاتھ میں تھامے کھڑا تھا۔

ریتا نے اسے ایک لمحہ میں پہچان لیا اور اشتیاق سے پوچھا۔

"میں تمہیں یاد ہوں؟"

گاڑی بان ۔۔ ہاں سرکار کیوں نہیں آپ آٹھ بجے کی گاڑی سے اتریں بالکل تنہا تھیں اور آپ کو اس ہوٹل میں لایا۔ وہ صندوقچی۔۔۔"

ریتا: "نہیں نہیں میری امی میرے ہمراہ تھیں، تمہیں صندوق تو یاد ہوگا [illegible] کا تھیلا تھا؟"

گاڑی بان نے [illegible] سے اس کی طرف دیکھا۔

"کیا تمہیں یاد نہیں؟" ریتا نے پوچھا "کہ تم نے جاتے وقت [illegible]

[illegible]

تھا صندوق مجھے اچھی طرح یاد ہے میرا خیال ہے کہ صندوق ریتا [illegible]
وہ تنہا ہرگز سفر نہ کرتیں۔"

ریتا نے اس کی طرف دیوانوں کی طرح دیکھا اور غش کھا کر گر گئی۔

ہوٹل کے عملے نے اس کو بستر پر لٹا دیا اور انگلستان اس کے گھر کے پتے پر تار روانہ کر دیا۔

اگلے دن حیران و پریشان اس نے تنہا رود بار انگلستان کو عبور کیا اور چیئرنگ کراس میں دوستوں اور رشتہ داروں نے جو کہ اسی کی طرح حیران و پریشان تھے، اسے گاڑی سے اتارا۔ اسی رات وہ سخت بیمار ہو گئی اسے دماغی بخار ہو گیا۔

"لیکن اس کی ماں؟" میں نے پوچھا۔

بولتھ ۔ "ماں کا پتہ آج تک نہیں چل سکا۔"

اب ووٹ دینے جانے کی گھنٹی بج گئی۔ بولتھ نے کہا میں ووٹ دے آؤں، دس منٹ میں واپس آ جاؤں گا۔ اس دوران میں تمہیں اس عرصے سے سات گنا زیادہ وقت مل جائے گا، جتنے عرصے میں سابق [illegible] نے یہ معمہ حل کیا تھا اس نے سر ہلایا اور چلا گیا۔

میں نے اپنی تمام دماغی قوتیں صرف کر دیں لیکن مجھے اعتراف ہے کہ میں یہ عقدہ کھولنے میں ناکام رہا۔ میزبان واپس آ گیا، اس نے کہا، "ایک حل نہ ہونے والا معما تسلیم کر لو کہ تمہاری عقل مطلق کام نہیں کرتی۔"

میں نے کہا: "مجھے تسلیم ہے۔"

بولتھ ۔ "آؤ پھر۔ بالاخانے پر چلیں۔ اور ہم وہاں سے چل کر کھلی ہوا میں رک گئے اور ٹیمز کی لہروں کو دیکھنے لگے۔ رات خنک تھی اور ہم کوٹ نہیں پہن سکے تھے، لیکن یہ حیرت انگیز داستان سن کر میرے خون میں اتنی حرارت پیدا ہو گئی تھی کہ کم از کم مجھے خنکی کا بالکل احساس نہیں ہو رہا تھا۔ آخرکار بولتھ نے کہنا شروع کیا، "میں اکثر سوچتا ہوں کہ لیڈی [illegible] کے دل میں یکایک یہ خواہش کیسے پیدا ہوئی کہ وہ لندن [illegible]

میں نے جلدی جلدی سوچنا شروع کر دیا کہ شاید تالیوں کی [illegible] میں اس گتھی کا حل پنہاں ہو لیکن کچھ سمجھ میں نہ آیا۔

بولتھ نے سلسلۂ کلام جاری رکھا: "شاید [illegible] کبھی [illegible] کی طرح خود فریبی [illegible] مبتلا تھی [illegible] کا سفر [illegible] ملتوی کیا کہ وہ [illegible] محسوس نہیں کر رہی تھی۔"

تھوڑی دیر کے لیے وہ خاموش ہو گیا پھر مسکرایا اور کہنے لگا [illegible]

ہوئے میں تمھیں ٹھیک ٹھیک بتاتا ہوں کہ کیا ہوا" پھر اس نے بحث کیے بغیر اس نے بتانا شروع کیا: "تو جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں یہ ایک ناقابلِ تردید حقیقت ہے کہ دو عورتیں ایک شام کو پیرس کے ایک ہوٹل میں پہنچیں۔ وہ آئیں اور ضرور آئیں۔ لیڈی اینتھل کو جو تیسری منزل کا کمرہ دیا گیا۔ ٹھیک ہے کمرہ جسے ہم نے نصف شب کے وقت خالی پایا۔ اب میں فوراً یہ بات کہتا ہوں کہ اس کمرے میں کوئی خاص کرامت نہ تھی۔ وہ تو محض ایک بڑے ہوٹل کا آرام کرنے کا ایک معمولی کمرہ تھا۔ جو بات عجیب تھی وہ یہ تھی کہ اینتھل ساڑھے آٹھ بجے شام تو اس کمرے میں موجود تھی، لیکن نصف شب کے وقت وہ وہاں موجود نہ تھی۔ نتیجہ یہ کہ ساڑھے آٹھ اور بارہ بجے کے درمیان کسی وقت یا تو وہ خود ہوٹل سے باہر گئی یا اُسے باہر لے جایا گیا۔"

"لیکن منیجر اور قلی؟" میں نے پوچھا۔

بلتھ مسکرایا۔ "میں دیکھتا ہوں تم مجھے اپنے طریقے سے یہ قصہ بیان کرنے دو گے میں تو یہ سمجھا رہا تھا کہ تم خود اس معمے کو کس طرح حل کر سکتے تھے۔ کوئی بات نہیں اب نہایت سادگی سے میں تمھارے سامنے تمام توجیہات بیان کر دیتا ہوں جب لیڈی اینتھل کو اس کا کمرہ دکھا دیا گیا تو اس کے چند منٹ بعد اُس کی بیٹی پانچویں منزل میں اپنے کمرے میں چلی گئی اور وہ تنہا رہ گئی۔ اس کے دس منٹ بعد کمرے کی گھنٹی بجی۔ خادمہ اندر گئی تو کیا دیکھتی ہے کہ لیڈی اینتھل کمرے کے فرش پر بے حس پڑی ہوئی ہے۔ اس نے قلی کو بلایا۔ قلی بھی گھبرا گیا اور وہ بھاگ کر منیجر کو لے آیا۔ منیجر نے ڈاکٹر کو بلایا۔ خوش قسمتی سے ہوٹل ہی میں ڈاکٹر موجود تھا۔ ڈاکٹر آیا اور اس نے مریضہ کو دیکھا۔ لیڈی اینتھل مر چکی تھی۔"

میں نے دہرایا۔ "مر چکی تھی؟" بلتھ نے کہا: "ہاں، مر چکی تھی۔ اب ایک بڑے ہوٹل میں ایک معزز خاتون کا مر جانا ہمیشہ ہی ایک ناخوش گوار امر ہوتا ہے لیکن اس صورت میں کچھ بات خاص طور پر بہت زیادہ ناخوش گوار تھی کہ ڈاکٹر نے پولیس کو اطلاع دینے کی بجائے ایک سرکاری دفتر میں ٹیلیفون کیا اور یہ اس کی خوش قسمتی تھی کہ ایک بڑا سرکاری افسر اس وقت بھی اپنی ڈیوٹی پر موجود تھا۔"

بلتھ نے سلسلۂ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا: "اس کے بعد جو کچھ وقوع پذیر ہوا تم اس کو بآسانی خیال کر سکتے ہو اور وہ واقعات انوکھے اور غیر معمولی ہی تھے ایک گھنٹے کے اندر اندر ہوٹل میں لوگوں کی ایک چھوٹی سی ٹولی آ پہنچی۔ بعض تو طبیب معلوم ہوتے تھے اور بعض کاریگر۔ اگر تم نے انھیں دیکھا ہوتا تو اس نتیجے پر پہنچتے کہ یہ لوگ کسی خاص مقصد کے لیے آئے ہیں۔ ہوٹل کے سازو سامان کی ایک بہت بڑی مقدار باہر نکالی جا رہی تھی۔ خاص طور پر یہ بات دیکھی گئی کہ ایک مسہری دار پلنگ، بچھونا اور ایک اسباب کی چھوٹی سی پیٹی میں بند کر کے بہ سرعت تمام روانہ کر دیا گیا۔ مگر تم نے ہوٹل کی جو تیسری منزل [illegible] کمرے [illegible] کرنے کے سازو سامان سے آراستہ کیا گیا ہے اور [illegible] خاص قسم کا [illegible] تم کو حیران [illegible] کر [illegible] اور اس [illegible] کیا گیا [illegible]

میں آ بیٹھی [illegible] منزل میں تھا جانے کی اجازت مل جاتی تو تم نے دیکھا ہوتا کہ دو تین با اخلاق لوگ ہوٹل کے ایک قلی اور خادمہ سے پُر جوش انداز میں باتیں کر رہے ہیں۔ اس کے ایک گھنٹے کے بعد انھوں نے ایک گاڑی بان کے ساتھ، جو کہ ہوٹل کے باہر اڈے پر کھڑا مل گیا تھا، گفتگو کی۔ خادمہ اور قلی کو فرداً فرداً گراں قدر رقم دی گئیں گاڑی بان کی جیب بھی گرم کی گئی اور اسے حکم دیا گیا کہ آئندہ حالات کا انتظار کرے۔ نیز انھیں ڈرامائی انداز میں باتیں کرنے کے سبق دیے گئے اور مشق کرائی گئی۔"

میں — "تم نے تو مجھے پریشان ہی کر ڈالا۔"

بلتھ نے کہا: "ٹیلیفون پر آہستگی سے جو دو لفظ کہے گئے تھے وہ یک بیک ہنگامہ بپا کرنے اور ان تمام عجیب غریب واقعات کے ظہور پذیر کرنے کے لیے کافی تھے۔"

وہ ایک دفعہ پھر رک گیا۔ "لیڈی اینتھل اطرافِ مشرق میں سفر کرتی رہی تھی کیا اس اشارے سے تمھاری سمجھ میں کوئی بات نہیں آتی؟"

"تمھارا مطلب ہے کہ ..." میں آغازِ کلام کرنے ہی لگا تھا کہ اس نے میری بات کاٹ کر فوراً کہا۔

"گلٹی دار طاعون"

میں۔ "لیکن میری سمجھ میں نہیں آتا کہ ..."

بلتھ نے میری بات پھر کاٹی۔ "اربابِ حکومت اس بات پر مجبور ہو گئے تھے کہ فوری فیصلہ کریں۔ میرے پیارے دوست، قوم کے مفاد کے لیے۔ میرا مطلب یہ ہے کہ حکومت کے اربابِ بست و کشاد نے قوم کے مفاد کو مدِ نظر رکھتے ہوئے یہ فیصلہ کیا کہ لیڈی اینتھل پیرس پہنچی ہی نہیں تھی اس کے آگے ان کا کوئی تعلق نہ تھا۔ اس ساری داستان کا روحِ رواں یہی نکتہ تھا — میں۔ "لیکن پھر بھی"

بلتھ۔ "کیا تم خیال کرتے ہو کہ اگر یہ خبر نشر ہو جاتی کہ پیرس میں گلٹی دار طاعون کی ایک واردات ہو گئی ہے تو کوئی شخص پیرس میں قدم رکھتا؟"

میں۔ "نہیں — لیکن ..."

بلتھ۔ "یہ ایک ایسا معاملہ تھا جس میں اُمرا کا مقابلہ جمہوریت سے تھا۔ حکومت نے، جو کہ جمہوری بھی ہے اور خود مختار بھی، جمہوریت کے حق میں فیصلہ کر دیا تھا چوں کہ حکومت فرانسیسی ہے اس نے بین الاقوامی نمائش کی آمدنی کو ہاتھ سے نہ جانے دیا۔" — میں۔ "یہ ایک خوف ناک کہانی ہے۔"

میرے میزبان نے جواب دیا۔ "اُن دنوں نمائش شروع ہو گئی تھی لاکھوں لوگوں کے آنے کی توقع تھی۔ لیکن خیر تم بھی ٹھیک کہتے ہو۔" پھر ان الفاظ کا اضافہ کیا: "یہاں بہت سردی ہو گئی ہے۔ آؤ اندر چلیں۔"

میرا دماغ شدتِ جذبات سے جو لاکھوں بنا ہوا تھا مجھے یاد نہیں کہ باقی ماندہ میں اس شب کس موضوع پر بحث ہوئی۔

فکاہات

کھانا پینا

آدمی کو کھانے کی اتنی قدر نہیں کرنی چاہیے جتنی ہم پیالہ اور ہم نوالہ کی۔

(مائیکل ڈی مانتن)

چالیس سال تک کھانا مفید ہے، چالیس کے بعد پینا۔

(تالمود)

کانٹا۔ وہ اوزار جس سے زیادہ تر مرے ہوئے جانوروں کو منہ میں رکھنے کا کام لیا جاتا ہے

(الیبروس پیرس)

تلوار سے اتنے آدمی نہیں مارے جاتے جتنے بسیار خوری سے مارے جاتے ہیں۔

(ابن سینا)

بیک وقت سانس لینا اور نگلنا آسان کام نہیں۔

(ٹامس پلاٹس)

سُوپ کھاتے وقت نہ چمچے میں زیادہ لینا چاہیے اور نہ منہ میں اتنا بھرنا چاہیے کہ سانس لینا دوبھر ہو۔

(سینٹ جان پٹسٹ ڈی لا سیلے)

جتنے کھانے اتنے مرض

(لاطینی کہاوت)

پیٹو اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودتا ہے۔

(فرانسیسی کہاوت)

پلیٹو! وہ آدمی جو بدہضمی پیدا کر کے اعتدال کی خوبیوں سے محروم رہتا ہے۔

(ایپیوکس پیرس)

مجھے کھاتے وقت ہی بھوک لگتی ہو۔

(مائیکل ڈی مانتن)

اعتدال سے پانی پینا کسی کو نقصان نہیں پہنچاتا۔

(مارک ٹوین)

اچھی طرح کھانا شرارت نہیں ہے اور فاقوں مرنا شرافت نہیں ہے۔

(ٹامس فلر)

جو کھاتے کھاتے بیمار پڑ جائے وہ فاقے کرے جب تک کہ اچھا نہ ہو۔

(ایچ۔ بی۔ بوہن)

کھاؤ من سے پہنو دن سے

(رینڈل کوٹ گریو)

کھانے کی چیز! کھانے میں مزے دار، زود ہضم جیسے ایک کیڑا مینڈک کے لیے، مینڈک ایک سانپ کے لیے، سانپ ایک مرغ کے لیے، مرغ ایک آدمی کے لیے اور آدمی کیڑے کے لیے۔

(الیبروس پیرس)

ساقی نامہ!

نسیمہ قاسمی

مجھے ٹال کہہ کر نہ اتوار منگل!
پھرے کوئی تو اور گرمی میں مارا
بہت سن چکا میں تری آج اور کل
تجھے بھی یہ عالم نہ ہوگا گوارا
ملے اب تو گرمی میں جلنے کا کچھ پھل
ذرا دیکھ لے حال کیا ہے ہمارا
زباں میں ہیں کانٹے بدن میں ہے ہلچل
کڑی دھوپ ہے اور پسینہ مسلسل
پلا ساقیا روح افزا کی بوتل
پلا ساقیا روح افزا کی بوتل

وہ پیاسے دلوں کو سکوں دینے والی
یہاں مر کے پہنچیں ہیں جی کر اٹھیں گے
وہ شفاف بوتل وہ خوش رنگ لالی
نہ چپکے سے اب جھٹ سی کر اٹھیں گے
نہ ہو جائے باتوں ہی باتوں میں خالی
ترے پاس آئے ہیں پی کر اٹھیں گے
نہ رہ جائے میری طلب نامکمل
برستے ہوں شعلے کہ چھائے ہوں بادل
پلا ساقیا روح افزا کی بوتل
پلا ساقیا روح افزا کی بوتل

بہت دور ہے اس سے ہاتھوں کا مس بھی
پھلوں کا مزہ بھی پھولوں کا رس بھی
دبی اس میں لذت ہے اب کے برس بھی
بغیر اس کے بھاری ہے اب ایک اک پل
پلا ساقیا روح افزا کی بوتل

طب گیتوں میں

ڈرامانویس، شاعر اور ادیب طب، علم کیمیا اور دوا سازی
یں ہمیشہ طبع آزمائی کے لیے موضوع سخن ڈھونڈتے رہتے ہیں۔ ان
کے نتائج فکر کبھی، ہجو آمیز اور پُر تضحیک ہوتے رہے ہیں، کبھی تنقیدی
ور طنز آمیز اور کبھی ظریفانہ اور پُر مذاق۔

انگلستان میں بین جانسن "ال کیمسٹ" لکھ کر کیمیا گروں
کا مذاق اڑایا ہے۔ اسی طرح وہاں طبیبوں اور عطائیوں کو شاعروں
نے تختہ مشق بنایا ہو۔ اس میں شک نہیں کہ طب اور دوا سازی
پر اظہار خیال کے لیے کافی مخصوص واقفیت کی ضرورت ہو۔ اس
کے علاوہ یہ موضوعات خیال آفرینی کے راستے سے ہٹے ہوئے ہیں
اس کے باوجود آپیرا نویسوں نے ایسی ایسی نظمیں لکھ ڈالیں، جیسے
"مارسین کی گولیاں" "عطائی ڈاکٹر" "طبی تاش کا غلام" "ڈاکٹر
کلپس مینٹیز" اور "عطائی کا گیت"۔

نظم "مارسین کی گولیاں" پیٹو لوگوں اور بندگان شکم کے نام
معنون کی گئی۔ یہ نظم ۱۸۳۵ء میں شائع ہوئی۔ "مارسین کی گولیاں"
پبلک میں بہت مقبول ہوئی۔

"عطائی ڈاکٹر" کے مصنف ژانسس پولو مور ہیں۔ یہ نظم ۱۸۴۴ء
میں طبع ہوئی۔ جان بلنڈر ڈ نے اس نظم کو تصویروں سے آراستہ
کیا تھا۔ تصویروں میں عطائی کو ایک فراک کوٹ پہنے ہوئے دکھایا
گیا تھا جس کے کناروں پر سموری لگی ہوئی تھی۔ وہ ایک مریض کے لیے
ایک شیشی میں ضماد لیے ہوئے تھا۔ مریض کی ایک ٹانگ لکڑی
کی تھی اور وہ نمک ملی ہوئی برانڈی سے اپنا پاؤں دھو رہا تھا۔
مریض اور یہی ٹانک استعمال کر رہے تھے۔ برطانوی عجائب گھر
میں یہ دونوں نظمیں یعنی "مارسین کی گولیاں" اور "عطائی ڈاکٹر"
موجود نہیں ہیں، اس لیے کہ وہ کاپی رائٹ ایکٹ کے نفاذ سے
پہلے چھپی تھیں۔

"طبی تاش کا غلام" ۱۸۶۹ء میں لکھی گئی۔ اس کے مصنف
تھوڈ اسکالٹ گیٹی ہیں۔ اس کو ہنری زیبونے تصویروں سے مزین
کیا۔ سرورق پر ایک سرخ ناک اور سرخ منہ والے عطائی کی تصویر ہے۔

یہ اس وقت کے جرمن دوا فروش کی ہجو ہے جو سڑک کے کنارے کھڑے
ہو کر دوائیں فروخت کرتا تھا۔ عطائی کہتا ہے،

"بس ایک چھوٹی سی گولی"
"یہ ریونڈ چینی کی بنی ہوئی ہیں"
"ان میں مکھن، صابن، آٹا اور خمیر ملا ہوا ہے"
"جتنی زیادہ گولیاں تم کھاؤ گے اتنی ہی ان کی ضرورت
کم ہوتی جائے گی"
"کیا؟ کیا کوئی بیمار ہے؟"
"میں ایک ہنس مکھ، خوش مزاج عطائی ہوں"
"میرے پاس طرح طرح کے پلاسٹر ہیں، گولیاں ہیں، ریونڈ چینی
ہے اور لوگ مجھے طبی تاش کا غلام کہتے ہیں۔

ڈاکٹر کلپس مینٹیز ۱۸۷۳ء میں چھپی سرورق پر ڈاکٹر کسی مریض
کو دوا کی ایک خوراک دے رہا ہے۔ مینٹیز ایک روایتی ڈاکٹر ہے۔ اس
کے پاس ایک کارآزمودہ بھی ہے جو گاتا ہے۔

"مجھے رس بھری سے زیادہ رسیلی وہ
لڑکی معلوم ہوتی ہے جس سے میں ڈاکٹر کی دکان میں
محبت کرتا ہوں"

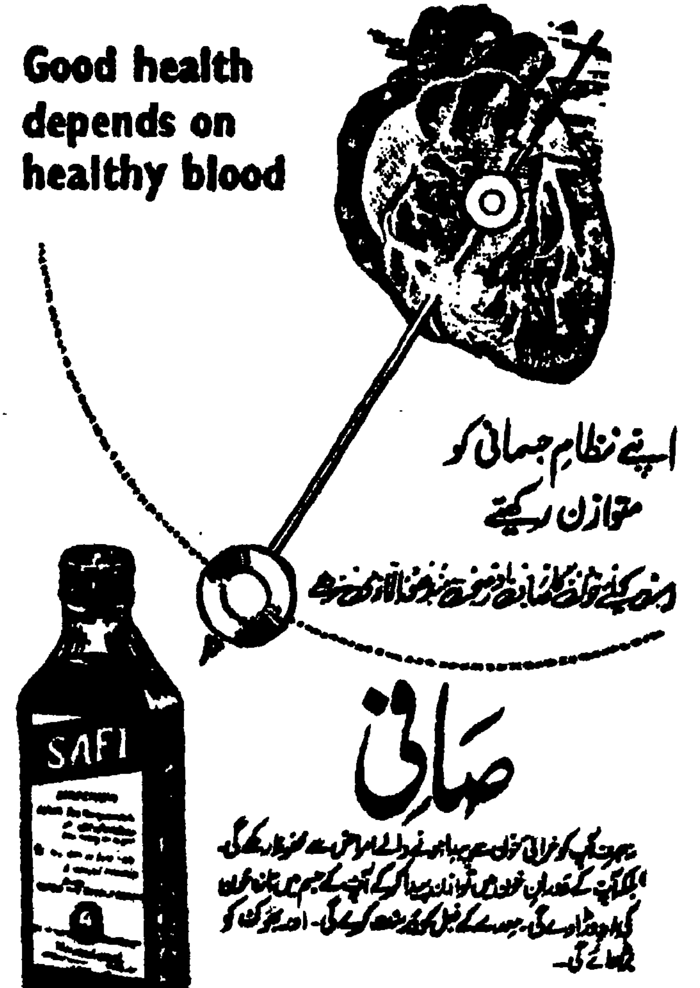
"عطائی گیت" ایف سی برنند کی نظم ہے۔ برنند کبھی "پنچ"
کے اڈیٹر بھی رہ چکے ہیں۔ یہ نظم ۱۸۸۷ء میں شائع ہوئی۔
عطائی کہتا ہے:۔

"آبلے ڈالنے والی دوا چاہتے ہو
اینٹھن پیدا کرنے والی دوا درکار ہے
یا تشنج دور کرنے کے لیے کسی صاف و شفاف دوا کے قطرے
مطلوب ہیں۔
گلشوئے، نشے کا ہذیان
یا اکڑی ہوئی ٹانگیں"

"ڈاکٹر" ان گیتوں میں ایک مشہور گیت ہے، جو پچھلے ساٹھ برس
کے دوران میں لکھے گئے، اس کی ایک لائن ہے۔

"کیا ہے جو میری دوا کم زور ہے
میری فیس تو خاصی زور دار ہے"
اس کے ایک سال بعد ایک نظم "مراقی" یا "ایک پھیری لگانے والا ڈاکٹر" چارلس ادس بورن نے ۱۸۹۴ء میں شائع کی۔ اس کا نمونہ یہ ہے: "جب کبھی گاڑی کو دھکیلتے ہوئے اس
کا پیٹ دکھنے لگتا ہے تو پیٹی باندھ لیتا ہے
وہ اپنے سینے کو محفوظ رکھنے کے لیے ایک کیمیاوی
صدری پہنے رہتا ہے۔ ہوائی بندوق کے علاج
کے لیے وہ کونین اور کلورائڈ استعمال کرتا ہے" یہاں
تک کہ وہ ایک پھیری لگانے والے ڈاکٹروں کی دکان
بن جاتا ہے"

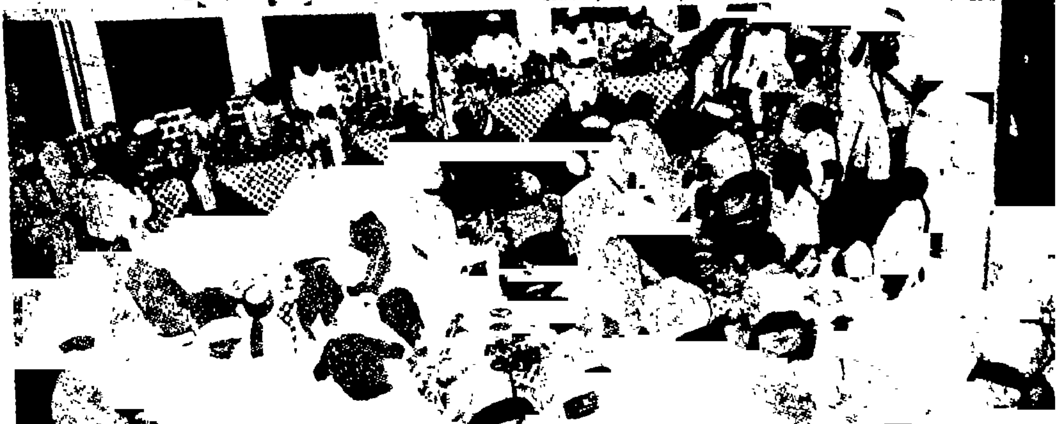
ڈاکٹر بج نے بچوں کے لیے ایک قوت بخش خوراک بنائی تھی۔ اس پر چارلس ڈاڈنیلڈ نے ایک نظم لکھی۔ اس کی ایک لائن ہے: "جب جب بچے چپ اکیلا بچہ لیٹتا ہے ان کے لیے توں کے لیے اور بج کے لیے بھی" ۱۹۲۸ء گرنش ونس نے ایک نظم لکھی ڈاکٹر سے کہو۔ اس میں نفسیاتی علاج کرنے والا ڈاکٹر کہتا ہے: "میں معالج ہوں، تم جانتے ہو میرا شن خوابوں سے تعلق رکھتا ہے اگر تم خوشی سے محروم ہو تو ڈاکٹر سے کہو"





مشاہدے کے پُر مسرت تاثرات تقریر میں لذت پیدا کردیں تو مقرر اور سامعین دونوں ہی محظوظ ہوتے ہیں۔

کورٹ عمارت میں ہمدرد کی طرف سے پیش کردہ سپاس نامہ کے جواب میں آنریبل حافظ محمد ابراہیم صاحب کی تقریر۔ آپ کے بائیں طرف حکومت ہند کے محکمۂ زراعت کے وزیر آنریبل پنجاب راؤ دیش مکھ اور دائیں طرف عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف تشریف فرما ہیں۔



"دیسی دواؤں کے ذریعہ عوام کو صحت پہنچانے اور ان دواؤں سے صحیح فائدہ پہنچانے کا جو کام حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف نے انجام دیا ہے وہ آج تک کسی نے نہیں دیا۔ یہ بات بھی نوٹ کرنے کے قابل ہے کہ ہمدرد دواخانہ کی آمدنی بھی قومی اور سماجی فلاح و بہبود پر خرچ ہو رہی ہے۔ ہمدرد اپنے کاموں سے وطن کی بہت بڑی خدمت انجام دے رہا ہے اور ہمدرد کی خدمت کرنا وطن کی خدمت کرنا ہے۔ اسے ترقی دینا اور اس کی خدمت کرنا ہم اپنا فرض سمجھتے ہیں۔"

(ہمدرد کے معائنہ کے بعد آنریبل حافظ محمد ابراہیم صاحب کے تاثرات)





[illegible] جدید گراؤنڈ میں [illegible] روح افزا نمائش ۲۰ اپریل سے شروع ہوکر ۱۱ مئی کو ختم ہوئی۔ [illegible] کو افتتاح کے دن دہلی کے نائب وزیر صحت محترم جناب ڈاکٹر جواہر لال صاحب رہتگی نے خاص طور پر اس نمائش کا معائنہ فرمایا۔ جناب عبدالحمید خاں صاحب [illegible] (وقف) دہلی نے (جو اس [illegible] تشریف فرما تھے) صاحب موصوف کو نمائش کی سیر کرائی۔
[illegible] وشوامتر نے کیا۔

ہمدرد صحت

ایڈیٹر

حکیم عبدالحمید دہلوی

ماہنامہ

ہمدرد صحت

دہلی

فی کاپی
چار آنے

سالانہ
ڈھائی رُپے

ایڈیٹر : حکیم عبدالحمید دہلوی

جلد — ۲۷   جولائی ——— ۶۵۸   نمبر — ۷

طابع و ناشر حکیم عبدالحمید دہلوی   مطبوعہ دلّی پرنٹنگ ورکس دہلی
مقامِ اشاعت : ہمدرد صحت، لال کنواں، دہلی

حسرت ان غنچوں پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے

ہندوستان کے عظیم مفکر رابندر ناتھ ٹیگور نے کہا تھا کہ "ہر بچہ اپنے ساتھ دنیا میں یہ پیغام لاتا ہے کہ خدا ابھی انسان سے مایوس نہیں ہوا ہے۔" اگر جب خدا کے انہی معصوم پیامبروں کو ہم اپنے سماج کے بعض بدمعاش اور انتہائی سنگ دل عناصر کے ہاتھوں تباہ ہوتے دیکھتے ہیں تو ہمیں بڑی شدت سے اپنے وزیر اعظم یاد آنے لگتے ہیں، جنہیں ہندوستانی بچے بڑے پیار سے چاچا نہرو کہتے ہیں اور ہر سال ان کی سالگرہ کے موقع پر انہیں عزت و احترام کے پھول پیش کرتے ہیں۔

پچھلے دنوں کلکتہ کے ایک انگریزی معاصر کی یہ اطلاع بڑی دردناک تھی کہ مغربی بنگال میں ناپسندیدہ اور سماج دشمن عناصر کا ایک ایسا گروہ بھی ہے جو چھوٹی عمر کے بچوں کو اغوا کر کے اور انہیں معذور و اپاہج بنا کر ان سے گداگری کا کام لیتا ہے۔ اس مقصد کے لیے وہ گروہ اغوا کیے ہوئے بچوں کے ہاتھ پیر بالکل بے کار کر دیتا ہے اور ان کا حافظہ کچھ دواؤں کے ذریعہ اس قدر بیکار ہو جاتا ہے کہ انہیں کچھ یاد نہیں رہتا اور وہ بھیک مانگ کر زندہ رہنے کے لیے مجبور ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ کون نہیں جانتا کہ کچھ ایسے خفیہ گروہ بھی ہمارے سماج میں ہیں جو کم سن لڑکیوں کا کاروبار کرتے ہیں اور انہیں اغوا کر کے عصمت فروشی کے دلالوں کے ہاتھ فروخت کر دیتے ہیں۔

اگرچہ ایسی تمام سماجی برائیوں کا سبب اکثر ملک کا معاشی بحران ہوا کرتا ہے جو ہر جرم کے ارتکاب کا محرک بن جاتا ہے، لیکن ہم اپنے ملک کے موجودہ معاشی ہیجان کے دور ہونے کا مزید انتظار کم سے کم بچوں کے معاملہ میں نہیں کر سکتے اور یہی وہ مسئلہ ہے جس کی طرف ہم وزیر اعظم ہند کی توجہ مبذول کرانا چاہتے ہیں، کیوں کہ بعض سائنس دانوں کے ان دعووں میں اگر کوئی صداقت ہے کہ خدا کی جانب سے انسان کو عطا کیے ہوئے تمام بچے اپنے اندر یکساں صلاحیتیں رکھتے ہیں اور ان کی ذہنی نشو و نما صرف انسانی سماج کے طبقاتی فرق سے بنتی اور بگڑتی ہے، تو پھر اس حقیقت سے بھی انکار کرنے کی کوئی گنجائش نہیں ہے کہ اغوا شدہ بچوں میں جانے مستقبل کے کتنے ٹیپو، شاہجہاں، تانتیا ٹوپے، غالب، ٹیگور، سبھاش چندر بوس، گاندھی اور نہرو ہوتے ہوں گے اور یہ ملک کا وہ نقصان ہے جس کی تلافی شاید کبھی نہ ہو سکے گی۔

اغوا شدہ بچوں سے متعلق پولس کی مہیا کردہ جو اطلاعات اکثر اخبارات میں شائع ہوتی رہتی ہیں، انہیں دیکھ کر یہ اطمینان نہیں کیا جا سکتا کہ ایسے واقعات بہت معمولی تعداد میں شاذ کہیں پیش آتے ہیں، کیوں کہ چھوٹے اور معصوم بچوں کے کاروبار کرنے والے گروہ بڑے شہروں میں کم داخل ہوتے ہیں اور عموماً چھوٹے چھوٹے قصبوں اور دیہات پر چھاپہ مار کر اپنا کام کر جاتے ہیں، جس کی اطلاع یقین ہے کہ پولس کو بہت کم ملتی ہو گی، ورنہ مکمل اعداد و شمار تو ہمارے لیے انتہائی ہولناک ہوں گے۔

یہ مسئلہ کئی منہ والے روایتی اژدھے سے کم خوفناک نہیں، کیوں کہ بھگایا ہوا ایک بچہ فقیر ہی نہیں بلکہ چور، جیب کترا، ڈاکو، رہزن، غنڈہ اور لوفر بھی بن کر انسانی سماج کے لیے مختلف پریشانیوں کا باعث بن سکتا ہے، اس لیے جب ہم مذکورہ بالا خفیہ گروہوں کے سد باب کے سلسلے میں کوئی قدم اٹھائیں گے تو وہ اسی خوفناک روایتی اژدھے سے مقابلہ کرنے کے مترادف ہو گا اور اس مقابلہ میں کامیاب ہونے کے لیے کوئی نرم قانون کافی نہیں ہو گا، بلکہ ایک سخت قانون کے نفاذ کے ساتھ ساتھ بچوں کے والدین اور سرپرستوں کو بھی ایسی تعلیم دینے کا انتظام کرنا فرض ہو گا کہ وہ اپنے بچوں کی دیکھ بھال میں غفلت نہ برتیں اور ان کے جذبات و رجحانات کے ساتھ تعاون کرنے میں کسی قسم کی کمی نہ کریں کہ وہ گھر کے ماحول سے گھبرا کر فرار ہونے کے لیے مجبور ہو جائیں اور پھر کچھ بدمعاشوں کی صحبت میں پڑ کر انسانی، سماجی اور اخلاقی قدروں کے دشمن ہو جائیں، جیسا کہ حقیقتاً اب تک ہوتا رہا ہے۔

ہمیں نہیں معلوم کہ بچوں کو اغوا کرنے والوں کے خلاف حکومت پاکستان کا یہ حالیہ آرڈیننس حکومت ہند کے لیے کس حد تک قابل تقلید ہو سکتا ہے کہ "دس سال سے کم عمر کے بچوں کو اغوا کرنے والے کو موت یا حبس دوام کی سزا دی جائے گی"، لیکن اپنی حکومت سے ہم اتنی گزارش ضرور کریں گے کہ معصوم بچوں کے مستقبل کے ساتھ خوفناک کھیل کھیلنے والوں کے لیے زیادہ سے زیادہ سخت سزا ہونی چاہیے تاکہ ایک کی سزا دوسرے کے لیے باعث عبرت ہو سکے اور ہمارا سماج جلد سے جلد ان گندے اور بے رحم عناصر کا ... [illegible]

ہمدرد صحت۔ جولائی ۱۹۸۰ء

نیا زمانہ، پُرانے اصول

موجودہ سائنسی دَور کے بعض واقعات اور مشاہدات یہ یقین دلا دینے کے لیے غالباً کافی ہیں کہ صحتی معاملات میں ہمارے قدما نے حفظ ماتقدم کے جو اصول بنائے تھے، وہ اُن کے زمانہ میں سائنسی تحقیقات کی موجودہ شکل پر مبنی نہ ہونے کے باوجود آج بھی اتنے ٹھوس ہیں کہ سائنس اُن کے سامنے سرِ تسلیم خم کرنے کے لیے مجبور ہے اور انہی اصولوں پر زور دیتی ہے ہماری صحت کی حفاظت کے لیے۔

اس سال جون کا مہینہ ہندوستان کے بعض علاقوں کے لیے شاید کچھ اچھا نہیں رہا۔ یو۔پی، بہار، راجستھان اور دہلی میں گرمی کی شدت اور لُو سے سینکڑوں اموات واقع ہو چکی ہیں۔ اس گرم ملک کے لیے یہ کوئی نئی بات نہیں، کیوں کہ یہاں کے قدیم معالجین اور مفکرین بھی لوگوں کو لُو کے حملے سے بچنے کے لیے پیاس سے زیادہ ٹھنڈا پانی پینے کی ہدایت کرتے تھے۔ ظاہر ہے کہ اس زمانہ میں برف کا پانی نہیں ہوتا تھا اور ٹھنڈا پانی پینے کے لیے کنویں سے بہتر کوئی دوسرا ذریعہ نہیں ہو سکتا تھا اور یہ بات واقعی حیرت کی ہے کہ آج کے ماہرینِ طب بھی گرمی اور لُو سے لوگوں کو بچانے کے لیے جن اصولوں کا اعلان کر رہے ہیں ان میں پہلے نمبر پر یہ اصول ہے کہ "لیموں اور نمک ملا کر ٹھنڈا پانی (برف کا نہیں) خوب پیو" دوسرے اصولوں میں دن میں کم سے کم دو بار غسل کرنے، صبح دیر تک آرام کرنے، دھوپ میں پگڑی باندھنے یا ہیٹ لگانے، دن کا کھانا کم کھانے اور شراب نہ پینے کی ہدایات شامل ہیں۔ مبالغہ نہ ہوگا اگر یہ کہا جائے کہ یہ تمام باتیں ہمارے بزرگوں کی تعلیمات کی وہ اصل بنیادیں ہیں جن پر وہ انسان کی صحت اور اس کی سماجی و اخلاقی زندگی کی تعمیر شروع کرتے تھے۔

ایک اہم سوال کیا جا سکتا ہے اور وہ یہ کہ انسان کتنی گرمی برداشت کر سکتا ہے؟ اس کے جواب کا تعلق دراصل ایک فرد کی اپنی زندگی کے حالات، اس کے وطن کی آب و ہوا اور اس بات سے ہوتا ہے کہ اس کے جسمانی نظام میں کوئی کمزوری تو واقع نہیں ہو رہی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ سانس لینا، پسینہ خارج کرنا اور کھانے پینے کی چیزوں کو ہضم کر لینا ایک زبردست عمل ہوتا ہے انسان کے جسم کا اور اسی عمل میں انسان کی حیات و صحت کا سارا راز چھپا ہوا ہوتا ہے، ورنہ انسانی جسم کی خود اپنی پیدا کردہ گرمی انسان کو اُس کی چربی میں بھون کر فنا کر سکتی ہے بلکہ پینے اور پسینہ خارج کرنے کا عمل انسان کو اپنی آگ میں جلنے سے بچا

بڑی تحقیقات کے بعد یہ باتیں سائنس دانوں کو اب معلوم ہیں اور ان کی تمام تحقیقات و اختراعات کا احترام کرنے کے ساتھ ساتھ یہ کہنے میں فخر محسوس کرتے ہیں کہ ہمارے بزرگوں نے اپنی وجدانی استعداد قوتوں کے ذریعہ جو باتیں ہمیں بتائی ہیں وہ آج بھی اتنی ہی اہم ہیں جتنی ان کے غیر ترقی یافتہ دور میں تھیں۔

بات پوری نہ ہوگی اگر اتنا اور نہ کہہ دیا جائے کہ ہندوستان کے دیہات اور قصبات کے ناخواندہ باشندے جس طرح ہیضہ سے بچنے کے لیے تانبہ کے تعویذ عرصہ دراز سے استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں، اسی طرح لُو سے بچنے کے لیے وہ ٹھنڈا پانی پینے کے علاوہ اپنے قدما کے بتائے ہوئے اس اصول پر بھی عمل کرتے ہیں کہ "گھر سے باہر نکلتے وقت اپنے پاس پیاز کی ایک پرتی بھی رکھا کرو"۔ یہ بظاہر ایک مضحکہ خیز سا اصول ہے، جس کا سائنسی تحقیقات سے کوئی تعلق نہیں معلوم ہوتا، لیکن گاؤں کے کسان ہم سے زیادہ اس اصول کی افادیت پر روشنی ڈال سکتے ہیں!

دل چسپ

حیوانات کی فلاح و بہبود سے متعلق ایک امریکی انجمن نے حال میں کیلیفورنیا (امریکہ) کی ایک ضعیف العمر خاتون کو یہ خط لکھا کہ "آپ اپنے کتے پر بڑا ظلم کر رہی ہیں، کیونکہ معلوم ہوا ہے کہ سیر کرانے کے لیے باہر لے جاتے وقت آپ اس کی آنکھوں پر پٹی باندھ دیتی ہیں"۔ بوڑھی خاتون نے جواب دیا کہ "ایسا میں اس لیے کرتی ہوں کہ وہ باہر کے خراب لوگوں اور ہماری سماجی برائیوں کو دیکھ کر کہیں اپنی عادتیں خراب نہ کر لے"۔

عجیب و غریب انکشافات

بعض اوقات بسلسلۂ علاج ایسی باتیں ظہور میں آتی ہیں کہ ان کو دیکھ کر حیرت ہوتی ہے، اگرچہ ان میں سے بعض کی وجہ بیان کی جا سکتی ہو، لیکن بعض کے متعلق کوئی معقول توجیہ پیش نہیں کی جا سکتی۔ صرف اس کو اتفاقی بات کہہ کر مطمئن ہونے کی کوشش کی جاتی ہے۔

ذیل میں دو واقعات ناظرین کی دل چسپی کے لیے درج کیے جاتے ہیں۔

انفلوئنزا کا علاج چھاچھ

چودھری مبارک علی خاں نل گنڈہ دکن سے تحریر فرماتے ہیں

انفلوئنزا کا مرض عام ہو گیا ہے۔ ۱۹۱۸ء کی جنگ عظیم کے خاتمہ کے بعد ۱۹۱۸ء میں یہ مرض دنیا کے اکثر ملکوں میں نہایت شدت کے ساتھ پھیلا تھا۔ ہندوستان میں اس نے ایسی تباہی پھیلائی تھی کہ خلق خدا الامان الحفیظ پکار اٹھی تھی۔ تھوڑے عرصہ میں تقریباً ساٹھ لاکھ انسان اس مرض سے ہلاک ہو گئے تھے۔ بسلسلۂ علاج معالجین حیران تھے، کوئی تدبیر سودمند نظر نہ آتی تھی۔ موت کا بازار گرم تھا جس کے ذہن میں جو کچھ آتا تھا اس پر عمل کرتا تھا اور نتیجہ قدرت کے سپرد کر دیتا تھا اسی زمانہ میں میری والدہ محترمہ انفلوئنزا میں مبتلا ہو گئیں۔ معمولی علاج کیا گیا، لیکن راس نہ آیا۔ عوارض شدید سے شدید تر ہوتے چلے گئے یہاں تک کہ شدت بخار سے وہ بے ہوش ہو گئیں متعلقین پریشان تھے، کوئی تدبیر سمجھ میں نہ آتی تھی۔ تین روز کے بعد کسی قدر ہوش آیا تو حلق میں انتہائی خراش کی شکایت بیان کی۔ اس خراش سے وہ بہت پریشان تھیں، حلق چھلتا ہوا محسوس ہو رہا تھا۔ ایسی حالت میں انھوں نے چھاچھ پینے کی خواہش ظاہر کی۔

اگرچہ چھاچھ بظاہر ان کے لیے مناسب نہیں معلوم ہوتی تھی، لیکن ان کی یہ آخری خواہش سمجھ کر چھاچھ پینے کے لیے دے دی گئی، جسے انھوں نے خوب جی بھر کر پیا۔ خدا کی قدرت اس کے پیتے ہی ان کے عوارض میں کمی محسوس ہونے لگی۔ ان کو کئی بار چھاچھ پلائی گئی، یہاں تک کہ وہ تن درست ہو گئیں۔ اس کے بعد متعدد مریضوں کو چھاچھ ہی پلائی گئی اور انھوں نے اس مرض مہلک سے شفا پائی۔

شربت سلاجیت دمہ کے لیے مفید

جناب ایم سلے وہاب ظہوری حیدرآباد دکن سے لکھتے ہیں۔

آپ کے یہاں دمہ کی ایک اور دوا ہے لیکن معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو اس کا علم نہیں ہے۔ اس دوا کی طرف کسی کا ذہن منتقل ہونا ممکن نہیں ہے، لیکن میرے تجربے میں یہ دوا دمہ کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے اور اس کی افادیت کا علم محض اتفاقی طور پر ہوا کہ یہ دوا شربت سلاجیت ہے، جو جنسی طاقت کو بڑھانے اور مادہ تولید کی اصلاح کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ ان شکایتوں کے علاوہ ایک مریض دمہ میں مبتلا تھا، شربت سلاجیت استعمال کرانے سے دمہ کو آرام ہو گیا۔ دوسرے مواقع پر بھی استعمال کرایا گیا، تو دمہ کے لیے مفید ثابت ہوا۔

غالباً سلاجیت مسکن اعصاب تاثیر رکھتی ہے اور اسی تاثیر کی وجہ سے حساسیت (الرجی) کو کم کر کے تشنجی کیفیت کو زائل کر دیتی ہے۔ میں اس کے متعلق مزید تحقیقات کر رہا ہوں، نتائج سے مطلع کروں گا۔ آپ بھی اس طرف اپنی توجہ مبذول فرمایے۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

امت الحبیب صدیقی۔ کراچی

کوئی دو سال اوپر کی بات ہے آتے جاڑوں کا سماں تھا مجھے نزلہ ہو گیا۔ دو ایک چھینکیں آئیں۔ ناک سے پانی بہنا شروع ہوا۔ ایک دو دن تو اماں کے کہنے سے نزلے کو پھلنے پھولنے کا موقع دیا۔ تیسرے چوتھے دن حکیم صاحب کے ہاں گئی اور حال کہہ کر مطالبہ ان کے سامنے یہ رکھا کہ نزلہ بہنا آج ہی بند ہو جائے، کیوں کہ دوسرے دن میرے بھتیجے کی ختنہ تھی حکیم صاحب بڑے صاف گو ذمہ دار بات کے سچے اور اصول کے پکے آدمی ہیں کہنے لگے :

ایک تو اس نزلے کا بہتے رہنا مفید ہے۔ دوسرے آج کے آج بند کر دینے کا وعدہ کیسے کر لوں اور کر لوں تو نبھاؤں کیوں کر!

مجھے تقریب میں جانے کا شوق تھا اور نزلے کی گندگی سے میں لڑکپن سے گھن کھاتی ہوں، اس لیے مجھے اپنی خواہش پر اصرار تھا کہ ناک بہنا آج ہی بند ہونا چاہیے۔ حکیم صاحب اپنی رائے میں ترمیم کرنے کو تیار نہ تھے۔

اس لیے میں ڈاک خانہ کے پاس ایک ڈاکٹر صاحب کے یہاں پہنچی۔ حکیم صاحب کے مطب اور ڈاکٹر صاحب کی ڈسپنسری دونوں کا الگ الگ رنگ تھا۔ حکیم صاحب کی شان دوسری تھی اور ڈاکٹر صاحب کا انداز دوسرا۔ اس وقت اگرچہ میرا ووٹ ڈاکٹر صاحب کے ہی بیلٹ بکس میں پڑا تھا، مگر اب جب کہ تجربے کے بعد مجھ پر حقیقت حالات خوب آشکارا ہو چکی ہے، میری رائے کچھ اور ہے۔ وہاں اخلاق تھے کسی قدر سختی کے رنگ میں، ہمدردی تھی خود سے، اپنے فن سے، مریض سے، اس کی زندگی سے۔ اصول تھے صحیح اور مفید بات کا پاس تھا، منصب کا احساس تھا۔ خدمت خلق کا جذبہ تھا۔ یہاں اخلاق تھے، مگر کاروباری۔ نہ انشاء اللہ کا سوال تھا نہ ماشاء اللہ کا ذکر گویا جو کچھ کرتے ہیں، خود ڈاکٹر صاحب چاہیں خود کریں ایک زعم تھا اپنی پیٹنٹ دواؤں اور انجکشنوں پر۔

کیوں چھپاؤں کہ میں اس وقت یہ رنگ دیکھ کر مرعوب ہو گئی اور خوش بھی۔ چناں چہ میں نے اپنا حال کہا، چند جملے سن کر ڈاکٹر صاحب نے لپٹے تھس کو پپ اٹھایا اور ایک منٹ میں میری ساری پیٹھ پر چھو چھو کر ہٹا لیا۔ پھر تھرمامیٹر نکالا اور چند لمحے وہ میری زبان کے نیچے رہنے پایا تھا کہ نکال لیا اور پارے کی بلندی بھانپ لی اور میرے لیے ایک عدد نسخہ ترتیب دیا گیا۔ نسخے میں ایک انجکشن، چند ٹکیاں اور اشتراکی رنگ کا ایک سیال تھا۔ میں کمپونڈر کے کاؤنٹر پہنچی۔ اس ایک دن کی قیمت چار روپے آٹھ آنے بتائی۔ میں نے کہا ٹھیک ہے مگر شام تک فائدہ ہو بھی جائے گا؟ کمپونڈر نے کہا "یہ ڈاکٹر صاحب سے پوچھیے"۔ میں نے ڈاکٹر صاحب سے عرض کیا "مجھے آج شام کو اس بلا سے نجات پانا ہے"۔

"آج شام تک" ڈاکٹر صاحب نے وقت کی قلت کو نمایاں کرنا چاہا۔

میں نے کہا "جی ہاں! آج شام تک فائدہ ہو سکے تو دوا لوں ورنہ کیا حاصل ہو"!

"ہو سکنے کی خوب کہی! ہو کیا نہیں سکتا!" یہ کہہ کر میرے نسخے میں انجکشن تبدیل کر دیا کمپونڈر نے اس تبدیلی کی وجہ سے ایک روپیہ اضافہ کر دیا اور میں نے ساڑھے پانچ روپے میں انجکشن لگوا کر اور دوائیں لے کر گھر آ گئی۔ شام تک واقعی نزلہ بہنا بند ہو گیا۔ بظاہر اور زیادہ تر بھی تکلیف تھی، اس لیے میں نے خدا کا شکر ادا کیا اور دوسرے روز صبح ہی ہم لوگ بھائی صاحب کے یہاں جا دھمکے۔ وہاں ناک تو گو خشک رہی، ہاں سر میں ہلکا ہلکا درد محسوس ہوا، مگر سہیلیوں کے جھمگٹے اور تقریب کی گہری دلچسپیوں میں اس ہلکے ہلکے درد کو کون پوچھتا۔ دوسرے دن بھی ہم لوگ وہیں رہے۔ آج "پبلک" کا رش بھی کم ہو گیا تھا اور ہنگامہ کا زور بھی ٹوٹ چکا تھا، اس لیے درد نے آج ذرا زیادہ زور باندھا اور مجھے غور کرنے کا موقع بھی ملا کہ صبح ہی سے اس درد کا احساس ہوا تھا اور ایک ہی طرف کی ابرو پہ زیادہ ہوتا تھا۔ دو بجے تک درد ختم ہو گیا۔ شام تک ہم لوگ گھر لوٹ آئے۔ رات آرام سے گزری، صبح ہوتے ہی درد پھر شروع ہو گیا اور سورج جوں جوں چڑھتا گیا، درد بھی بڑھتا گیا، یہاں تک کہ گیارہ بجتے بجتے برداشت سے باہر ہو گیا۔ میری چیخیں نکلنے لگیں اتنی زور کا ہولا اٹھتا تھا کہ خدا کی پناہ!

ڈاکٹر صاحب کا علاج کیا، مگر فائدہ نہیں ہوا۔ درد اپنی اسی شدت کے ساتھ رہا اور کل کی طرح دس بجے کے قریب از خود ہی رخصت ہوا۔ اب تو کل صبح کے تصور سے میری رات کی نیند حرام ہو گئی اور مجھے رات کو سورج نظر آنے لگا۔ اندیشے کے مطابق صبح درد کا استقبال کرنا پڑا اور دس بجے تک تو صبح!

ایک مشورہ، جو بالاتفاق آ رار دیا گیا اور مجبوراً مانا جاتا رہا، یہ تھا کہ قدیم طب کی صبر آزمائیوں اور دیسی ادویہ کی "دیر کوشیوں" کا داخلہ اس موقع پر قطعاً ممنوع ہو۔ یہ ایک ایکیوٹ بیماری ہے، اس میں اب ٹوڈیٹ اور زود اثر دواؤں سے کام نکلے گا۔ مگر چار روز کی جاں کنی کے باوجود یہ کام نکلا، نہ جان۔

پانچویں دن میں اسی طرح درد کی شدت سے بے تاب ہو کر اور فائدہ کی طرف سے مایوس ہو کر اپنی موت کی دعا مانگ رہی تھی، درد اپنے شباب پر تھا۔ ۱۱ بج رہے تھے اور میں اس یقین کی یاس انگیز یوں کا شکار تھی کہ دو بجے تک اس نزع کیسے گزارنا ہو گا کہ ہمارا ایک عزیز، جو قسمت سے آ نکلا ہو، میرے لیے مسیحا بن کر آ نکلا۔ میری حالت دیکھ کر اشاروں سے پوچھا کہ "ماجرا کیا ہے" اشاروں ہی میں ماجرا بھی عرض کیا گیا۔ ماجرا سن کر اس نے ایک شان اعتماد کے ساتھ ہاتھ کو جھٹکا دیا، گویا "یہ بھی کوئی بات ہے" اس بیماری کی اتنی اہمیت! ہاتھ جھٹک کر وہ گھر سے نکلا اور بازار سے ایک مولی لے آیا، خود ہی بسل پر مولی کچلی اور ایک کپ میں اس کا عرق، اور ایک پرچ میں اس کی گلدی لیے ہوئے میرے سرہانے آ کھڑا ہوا، پوچھا گیا، یہ کیا؟

اشاروں میں بتانے لگا کہ یہ گلدی پیشانی پر لیپ کروں گا اور یہ عرق پلاؤں گا اور پیتے ہی درد کافور!

میں اگرچہ اس "عطائی علاج" کو آزمانے پر آمادہ نہ ہوئی، مگر میرے شوہر کے دل میں یہ بات بیٹھ گئی کہ شبیر دگونگے کا نام، اس دعوے کے ساتھ یہ لایا ہے تو ضرور اس میں کوئی "راز" ہے۔ اصرار کی لوٹ میں نہیں نہیں کرتی رہی، مگر انھوں نے وہ کپ میرے حلق میں انڈیل دیا اور مولی کی گلدی میری پیشانی پر لیپ کی طرح لگا دی۔ مولی کے رس کی تیزی اور جلن کا عالم کیا کہوں! اگر اس سے دو چند تکلیف اس لیپ سے ہوئی ہیں بے چین ہو گئی، مگر گونگے صاحب اشارے سے سب کو بتا رہے تھے کہ بس چھوڑ دو، یہ اب ٹھیک ہوئی جاتی ہے۔ اور ہوا بھی یہی کہ درد کی تکلیف تو پہلے لمحے میں ہی اس تیزی اور سوزش میں کھو گئی۔ حلق اور منھ کی جلن کو پان کھا کر دبا دیا اور لیپ نے جب زیادہ رنگ جمایا تو میں نے نوچ پھینکا، مگر درد بھی جیسے اس لیپ کے ساتھ کھنچ سا گیا۔ والدہ نے پوچھا، درد بھی گئے درد کئے کم ہوا؟

آنے دو رونے کا ذکر کیا، وہاں پائی بھر بھی باقی نہیں رہا تھا۔ اس طرح اس بے زبان مسیحا کے اس چٹکلے اور اس دیسی دوا کے فوری اثر سے اس درد لا دوا سے نجات ملی۔

(امتہ الحبیب صدیقی۔ کراچی)

ہچکیاں

ہچکی ایک بہت ہی عام اور مشکل سے قابو میں آنے والا مرض ہے۔ اس سے کوئی محفوظ نہیں ہے۔ عام طور پر اس کے اثرات پانچ سے دس منٹ کے اندر اندر جاتے رہتے ہیں لیکن ہچکیوں کا مرض سنگین بھی ہو سکتا ہے اور جن مریضوں پر اس کا شدید دورہ پڑا ہے جب ان کو اور کسی طرح افاقہ نہیں ہوا تو آپریشن کرنا پڑا۔

معمولی ہچکیاں معمولی علاجوں ہی سے جاتی رہتی ہیں اور ہچکیوں کے علاج بھی عوام میں اتنے زیادہ رائج ہیں کہ شاید ہی کسی اور عارضے کے ہوں، یہاں تک کہ زکام کے علاج بھی اتنے زیادہ نہیں ہیں جتنے ہچکیوں کے ایک ماہر نے ان بنیادی طریقوں کی ایک فہرست بنائی ہے جو ہچکیوں سے نجات پانے کے لیے عوام میں رائج ہیں۔ ان کی فہرست میں یہ طریقے تین سو تک پہنچ گئے ہیں اور اس میں ناک کو سہلانے اور گدگدانے سے لے کر نو مرتبہ سیدھی طرف کو چرخا گھمانا تک شامل ہے۔ ان میں سے کچھ تو موثر ہیں اور باقی سب لغو ہیں۔

ہچکیاں آتے ہی خاص کام پردۂ شکم انجام دیتا ہے یہ کچھ سخت آگے کو بڑھے ہوئے عضلات ہیں جو سینے کے جوف کو جوفِ شکم سے علیحدہ کرتے ہیں جیسے ہی سینے کا جوف پھیلتا ہے اور پسلیاں اوپر کو اٹھتی ہیں اور پردۂ شکم جھکتا ہے تو ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے اور جب سینے کا جوف سکڑتا ہے اور پردۂ شکم پھر اوپر اٹھتا ہے تو ہوا پھیپھڑوں سے باہر نکل جاتی ہے لیکن ہچکیوں کے دورہ کے درمیان پردۂ شکم خود بخود سکڑ جاتا اور پھر دفعۃً جب تم جلدی سے اندر کو سانس لیتے ہو تو تمھارے نرخرے کا پتے کی شکل کا ڈھکنا ایک دم زور سے بند ہوتا ہے، اسی سے ہچکی آتی ہے۔

امریکا کے مینیسوٹا ہسپتال میں ایک روز صبح کو ایک بڈھیا کے مریض کو جو دوبہ صحت تھا ایک دم ہچکیاں آنے لگیں۔ نرس نے جو اس کے پاس ہی کھڑی تھی دیکھا کہ اس کے برابر والے پلنگ پر جو مریض تھا وہ بھی ہچکیاں لینے لگا۔ شام تک ۷ اور مریض ہچکیاں لینے لگے جن میں خود نرس بھی شامل تھی۔ پہلے تو ڈاکٹروں کو شبہ ہوا کہ یہ ہسٹیریا کی کوئی قسم ہے جس میں اتنے سارے مریض ایک ساتھ مبتلا ہو گئے ہیں۔ شاید ایسا ہوا ہو کہ کسی مریض کو ہچکیاں آئیں اور تحریکِ ذہنی کے اثر سے اس کے پاس والے پلنگ پر جو مریض تھا اسے ہچکیاں آنے لگیں اور اسی طرح اور مریض بھی اس مصیبت میں گرفتار ہوئے۔ امتحان کرنے اور جانچنے سے معلوم ہوا کہ سب مریضوں کے جسم میں جراثیم بھی موجود ہیں۔ علاج سے جب جراثیم کم ہوئے تو ہچکیاں جاتی رہیں۔

جراثیم ان اسباب میں شامل ہیں جو ہچکیاں پیدا کرتے ہیں۔ پردۂ شکم کی حرکت کو وہ برقی اشارے منضبط کرتے ہیں جو دماغی رگ میں ایک سرے سے دوسرے سرے تک پھیل جاتے ہیں۔ یہ رگیں دماغ سے ملی ہوئی ہیں اور گردن کے داہنی اور بائیں طرف سے گزرتی ہیں اور حرام مغز تک جاتی ہیں اور ان کی شاخیں نہ صرف پردۂ شکم تک جاتی ہیں بلکہ دل اور جگر اور دوسرے اعضا تک بھی جاتی ہیں۔

دماغی رگوں کے نظام کے کسی حصے میں سوزش یا ہیجان غیر معمولی اشارے پیدا کرنے کے لیے کافی ہے۔ ان سے پردۂ شکم تیزی سے سکڑتا ہے۔ جتنی تیزی سے اشارے پیدا ہوں گے اتنی ہی زیادہ ہچکیاں پیدا ہوں گی۔ کوئی چیز بھی جو دماغی رگوں میں سوزش پیدا کرے گی ہچکیاں لائے گی۔ مینیسوٹا اسپتال کے مریضوں میں جراثیم نے سوزش پیدا کی تھی۔ شرابی کو جو ہچکیاں آنے لگتی ہیں اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ معدے کی نسوں میں شراب سوزش پیدا کرتی ہے اور نسوں کی شاخیں دماغی رگوں سے ملی ہوئی ہیں۔ گرم مشروبات، مسالے دار کھانے یا بعض اوقات ضرورت سے زیادہ کھانا کھا لینا، یہ سب چیزیں ہچکیاں پیدا کر دیتی ہیں۔ اسی طرح حقہ یا سگریٹ یا تمباکو یا نرخرے کی نالی پر کا ورم بھی ہچکیاں پیدا کر دیتا ہے۔ بعض اوقات آپریشن کے بعد بھی ہچکیاں آنے لگتی ہیں۔ یہ اکثر بہت شدید قسم کی ہوتی ہیں اور یہ کسی علاج سے نہیں جاتیں۔

بہر طور کیسی ہی ہچکیاں کیوں نہ ہوں وہ ہمیشہ نتیجہ ہوتی ہیں۔ برقی دھکوں اور اشاروں کا جو دماغی رگوں کے ذریعہ پردۂ شکم تک پہنچتے ہیں ہچکیوں کے علاج میں بھی سب سے زیادہ ضروری ہے کہ ان تیز رفتار لہروں کو روکا جائے۔ ہچکیوں کے جتنے مشہور علاج ہیں، ان کی بنیاد ذیل کے دو اصولوں پر ہے:۔

(۱) وہ برعکس سوزش پیدا کرکے اس سوزش کا توڑ کرتے ہیں، جس نے ہچکیاں پیدا کی ہیں۔

(۲) وہ دماغی رگ کے اندر رکاوٹ ڈالتے ہیں۔

اگر آپ کو ہچکیاں آرہی ہیں تو آپ کا کوئی دوست آپ کی کمر پہ زور سے ہاتھ مارے گا۔ اکثر اس سے کام چل جاتا ہے اور ہچکیاں بند ہوجاتی ہیں کیونکہ کمر پر ہاتھ مارنے سے حرکت پیدا ہوتی ہے۔

یا یہ کیجیے کہ روئی کی بتی بنا کر یا کسی پرندے کے پر سے ناک کو سہلائیے یا ہلاس سونگھیے یا زبان کو پکڑ کر کھینچیے یا پھر پانی میں تھوڑا نمک اور سرکہ ڈال کر ایک یا دو گھونٹ پی لیجیے۔ اس سے معدے کے اعصاب کو جھٹکا لگے گا اور جھرجھری سی پیدا ہوگی یا محض ٹھنڈ سے بھی نظامِ عصبی کو جھٹکا پہنچ سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض لوگوں کی ہچکیاں برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے نگل لینے سے بند ہوجاتی ہیں۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ گلاس میں ٹھنڈا پانی لے کر نو یا گیارہ چسکیاں لگا کر پی لو۔ یہ خیال رہے کہ ٹھیک نو یا گیارہ چسکیاں لی جائیں نہ کم ہوں نہ زیادہ۔ اصل میں اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ آپ پانی کس طرح پیتے ہیں، ہاں یہ ضروری ہے کہ پانی ٹھنڈا ہو۔

خوف سے بھی ہچکیاں بند ہوجاتی ہیں۔ کچھ عرصہ ہوا ایک عورت پر ہچکیوں کا حملہ ہوا۔ اس کے پاس ہی دو موٹریں آپس میں لڑ گئیں، اس سے وہ خوف زدہ ہوئی اور اس کی ہچکیاں بند ہوگئیں

لیکن خوف سے ہچکیاں پیدا ہو بھی جاتی ہیں۔ پچھلے جاڑوں میں ایک مصنف کافی رات گئے تک اکیلے بیٹھے ہوئے ایک خوفناک کہانی پڑھ رہے تھے کہ دروازے پر کسی نے دستک دی، جیسے ہی وہ دروازہ کھولنے کے لیے اٹھے ایک نہایت خوفناک چیخ کی آواز ان کے کانوں میں آئی، انھیں فوراً ہچکیاں آنے لگیں۔ اصل میں ان کے ایک دوست نے انھیں ڈرانے کے لیے یہ سوانگ بھرا تھا۔

رگوں میں سوزش پیدا کرنے کی بجائے اگر ان میں سکون پیدا کیا جائے تب بھی ہچکیاں بند ہوجاتی ہیں۔ جسم کے خلیوں کو زندہ رہنے کے لیے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے اگر ۱۵ یا ۲۰ سیکنڈ کے لیے آپ اپنا سانس روک لیں، اس سے آپ کے خون میں جو آکسیجن ہے وہ کم ہوجائے گا اور ہچکیاں بند ہوجائیں گی۔ بعض لوگ یہ کرتے ہیں کہ ایک بڑے کاغذ کے تھیلے میں اپنا سر پورے طور پر ڈال لیتے ہیں اور اس کے اندر سانس لیتے ہیں مگر اس طرح خون میں آکسیجن تھوڑی دیر کے لیے بھی کم نہیں ہوتا۔

جب ہچکیوں کو کسی طرح آرام نہیں ہوتا تو آپریشن کرنا پڑتا ہے۔ اس مقصد کے لیے بائیں طرف کی دماغی رگ کو کھول کر سرجن اسے جراحی کی چمٹی سے دبا دیتا ہے جس سے سوزش دور ہوجاتی ہے۔

ابھی تک یہ بات معالجوں کی سمجھ میں نہیں آئی ہے کہ ہچکیاں روکنے کے بعض طریقے کیوں کامیاب ہیں اور بعض دوسرے طریقے کیوں ناکام ثابت ہوتے ہیں۔ بات یہ ہے کہ نظامِ عصبی کے عمل ہی کے متعلق ابھی معالجین کو پوری واقفیت نہیں ہے لیکن آپ کو اگر کبھی ہچکیاں آنے لگیں تو ان میں سے کسی طریقے پر عمل کیجیے جو ہم نے اوپر بیان کیے ہیں، ہچکیاں جاتی رہیں گی۔ ممکن ہے فوراً ہی جاتی رہیں ورنہ تھوڑی دیر بعد تو ضرور ہی بند ہوجائیں گی۔

کنول

کنول ایک بڑا، سیدھا کھڑا پودا ہے جو تالابوں میں ہوتا ہے۔ یہ ہندو پاکستان کے گرم حصوں میں اور مصر و ایران، چین و جاپان، سیلون و تبت میں بھی ہوتا ہے۔ رس دودھ کی طرح ہوتا ہے۔ پتے پانی کی سطح سے خوب اوپر اُٹھے ہوئے ہوتے ہیں۔ پتوں اور پھولوں کی ڈنڈیاں چکنی یا منتشر کانٹے دار ہوتی ہیں۔ پھول گلابی، سپید یا زرد ہوتے ہیں۔ پھل بڑا ہوتا ہے۔

افعال و خواص : مبرّد (ٹھنڈک پہنچانے والا) مُدِرِ بول، مسکّن، مغذّی۔

دوائی استعمال : اس پودے کے تمام حصے دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

پتوں کا رس اسہال میں دیا جاتا ہے۔ پھول کی ڈنڈیوں کا رس بھی اسہال میں دیا جاتا ہے۔ پتوں کو صندل یا آملے کے ساتھ پیس کر تیز بخار میں بدن پر لگاتے ہیں۔ اس کے بڑے بڑے پتے بخار میں ٹھنڈی چادر کا کام دیتے ہیں۔ پھول کی ڈنڈیوں کا لیپ دردِ سر میں لگایا جاتا ہے۔ آیورویدک میں نرم پتوں کو پیشاب کی سوزش رفع کرنے کے لیے اور بواسیر و جذام میں دیا جاتا ہے۔

پھولوں کو اور پھول کی ڈنڈیوں کے رس کو مبرّد، قابض اور مدرِ بول اثر کے لیے بخاروں میں اور تقویتِ قلب کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ پھول اسہال، ہیضہ اور امراضِ جگر میں بھی دیے جاتے ہیں۔ خشک پھولوں کا شربت بنا کر کھانسی، کثرتِ حیض، سوزشِ بدن اور خونی بواسیر میں پلایا جاتا ہے۔ پھولوں کا جوشاندہ خونی پیچش اور آنتوں کی خراش میں دیا جاتا ہے۔

پھولوں کے گل ریشے قابض اور مُخرجِ بلغم ہوتے ہیں۔ انھیں خونی بواسیر، کثرتِ حیض اور سوزشِ جسم میں شہد اور مسکہ کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔

بیج قے بند کرتے ہیں اور بچوں میں ادرارِ بول اور ٹھنڈک پیدا کرنے کے لیے دیے جاتے ہیں۔ بیجوں کو آنتوں کی خراش میں اور اسہال میں دیا جاتا ہے۔ بیجوں کو ابال لیا جاتا ہے اور پیس لیا جاتا ہے یا ان کا حلوہ بنا کر غذا یا دوا کی طرح استعمال کیا جاتا ہے۔

بیجوں کا امراضِ جلد اور جذام میں جلد پر لیپ کیا جاتا ہے۔

جڑ مدرِ بول اور مدرِ صفرا ہوتی ہے۔ اسے سوءِ ہضم، بواسیر اور اسہال میں دیا جاتا ہے۔ اس کا ضماد جلد کے امراض اور داد (قوبا) میں لگایا جاتا ہے۔ کنول کی جڑ، پھول، پھل اور بیج سب سانپ کے زہر کے علاج کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ بالخصوص سپید پھول والے کنول کی تازہ جڑ کا آبی خلاصہ کوبرا سانپ (ناگ) کا زہر اتارنے کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔

ساگو دانہ

یہ ایک چھوٹا پام ہوتا ہے، جو جزائر شرق الہند، ملاکس، بورنیو اور مشرقی مجمع الجزائر میں ہوتا ہے۔ اس کے گودے سے ساگو دانہ نکالا جاتا ہے، جو ایک نہایت تغذیہ بخش غذا ہے، یہ زود ہضم ہوتی ہے۔ اسے ہاضمہ کی شکایتوں اور بخاروں میں دیا جاتا ہے۔

ساگو کا درخت نہایت آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ تنے پر کانٹے ہوتے ہیں اور وہ پتوں کی جڑوں سے بنتا ہے۔ جب تنہ نمودار ہو جاتا ہے، تو درخت بہت جلد بڑھ کر تیس چالیس فٹ اونچا ہو جاتا ہے، اور اس کی گولائی پانچ فٹ بلکہ زیادہ ہو جاتی ہے۔ تنہ ایک نشاستہ دار گودے سے بھر جاتا ہے اور جب تنہ پختہ ہو جاتا ہے تو پتوں پر ایک سپید بُرادہ جمع ہو جاتا ہے۔ یہ اس کی علامت ہوتی ہے کہ اب ساگو دانہ نکالا جا سکتا ہے۔ چناں چہ درخت کو کاٹ کر گرا دیا جاتا ہے اور پھر وہ اُسی طرح بڑھ جاتا ہے۔ ملایا میں ساگو کا دلیہ مقوی و مبہی سمجھا جاتا ہے۔ ساگو کا درخت پہاڑی نشیبوں پر ہوتا ہے۔


Naunehal
FOR CHILDREN'S GROWTH
& AILMENTS
نونہال گرائپ سیرپ
بچوں کے اِن امراض میں کام آتا ہے
● قبض ● بدہضمی اور اپھارا ● دودھ ڈالنا
● دست و پیچش ● دانت نکلنا ● جگر اور
تلی کا بڑھنا ● نیند میں چونکنا ● منہ آنا اور
رال بہنا ● چنونے اور کیڑے ● پیاس کی شدت
نونہال بے بی ٹانک
بچوں کے اِن امراض میں کام آتا ہے
● عام جسمانی کمزوری ● سوکھا ● ہڈیوں کا
نرم اور ٹیڑھا ہوجانا یا ہڈیوں کا جوڑ پر سوج جانا
● مسوڑھوں کی سوجن ● منہ آنا ● نزلہ زکام
● مرض کے بعد کی کمزوری ● کھردری جلد۔
ہر موسم میں استعمال کیا جا سکتا ہے
بچوں کی صحت کا محافظ
نونہال
۱۔ گرائپ سیرپ۔
بچوں کی تمام بیماریوں کو دور کرتا ہے
۲۔ بے بی ٹانک۔
بچوں کو مضبوط سڈول اور توانا
بناتا ہے۔
Hamdard DAWAKHANA (TRUST) DELHI

لہسن

ڈکسن میکڈوگل

لہسن زندگی کا پانچواں عنصر ہو اور ہمارے وجود کے لیے اتنا ہی ضروری ہی، جتنی مٹی ہوا، آگ اور پانی۔ لوئیس ڈائٹ نے جو نیویارک کے سابق کارلٹن ہوٹل کے باورچی خانے کا مہتمم رہ چکا ہی، پُر زور انداز میں کہا تھا، "لہسن کے بغیر تو میں سرے سے زندہ نہیں رہنا چاہتا۔" ڈائٹ نے بھی، جو معدنی چشمے کی دریافت کے لیے مشہور ہی، پچھلے سال اسی پُر جوش انداز میں لہسن کا ذکر کیا تھا، لیکن وہ صدیوں کی تعریف کو دہرا رہا تھا۔

روما کے گیس مؤرخ پلینی نے لکھا ہی: "لہسن میں بہت طاقت ور خواص پائے جاتے ہیں۔ سانپ اور بچھو تو اس کی بُو ہی سے بھاگ جاتے ہیں"۔ انگریز ناول نویس طامس ناشے لہسن کی اس شہرت پر کہ وہ شہوانیت اور شراب خوری کی خواہشیں بڑھاتا ہی، غیض و غضب کا اظہار کرتا ہی اس کے نزدیک لہسن انسان میں غنودگی، مخموری اور تعفن پیدا کرتا ہی۔

کم سے کم پانچ ہزار برس تک لہسن کی یہی سرگزشت رہی ہی، مسالہ ملانے والوں نے اسے انتہائی عزیز بھی رکھا ہی اور اس سے شدید نفرت بھی کی ہی اکثر کے نزدیک ایک حیرت انگیز کیمیاوی مؤثر ہی، جو تمام لذتوں کو ایک قاب میں جمع کر کے انھیں نہایت مؤثر طور پر ترکیب دیتا ہے بعض اس کی تیز بُو کو بُرا سمجھتے اور اس کی برائی کرتے ہیں۔

گزشتہ پچیس سال میں لہسن نے امریکہ میں بے مثل مقبولیت اور معاشرتی ترقی کے باعث نیا مقام حاصل کیا ہی ابھی حال تک اس ملک میں لہسن کھانے والے لوگ زیادہ تر یونانی اطالوی، فرانسیسی، یہودی، مکسیکن، سلافی اور چینی تھے، جو اپنے مخصوص قومی کھانوں میں اسے استعمال کرتے تھے۔ پھر بیسویں صدی کے پہلے تیس سال میں ملک بھر میں کھانوں کے مبصرین تحقیق میں معروف ہو گئے اور آخر کار دوسری جنگ عظیم سے پہلے اور خاص طور پر جنگ کے دنوں میں لاکھوں گھر والیوں کے باورچی خانوں میں عام استعمال ہونے لگا اب یہ قوم کی اس روز افزوں دلچسپی کا جزو بن گیا ہی جو اسے مسالہ ملانے والوں کی حیثیت سے اعلیٰ درجے کی باورچی گیری اور جڑی بوٹیوں اور مسالوں کو اہمیت دینے کی وجہ سے حاصل ہی۔

پچیس سال پہلے اس ملک میں صرف ۴۵۰۲۰۰۰ پونڈ سالانہ لہسن فروخت ہوتا تھا۔ آج امریکی باشندے ۳ کروڑ ساٹھ لاکھ پونڈ لہسن بڑی رغبت کے ساتھ استعمال کر رہے ہیں، اور اس میں اضافہ ہی ہوتا جا رہا ہی۔ امریکہ کے ٹیرف کمیشن نے ۱۹۵۳ء میں رپورٹ میں کہا تھا کہ دوسری جنگ عظیم کے بعد سے پہلے سالوں کے مقابلہ میں لہسن کا استعمال تقریباً پچاس فی صدی بڑھ گیا ہی۔

لہسن اگرچہ سارے ملک میں استعمال ہو رہا ہی لیکن اس کی مقبولیت مختلف علاقوں میں مختلف ہی۔ لہسن کے شائقین کی بہت زیادہ تعداد ان علاقوں میں ہی، جہاں ایسی قوموں کی بڑی بڑی بستیاں آباد ہیں، جو اپنے روایتی کھانوں میں لہسن کو بطور جزو استعمال کرتی ہیں۔ یہ علاقے خلیجی ریاستوں، جنوبی مغرب اور مغرب بعید اور ملک کے تمام بڑے بڑے شہروں پر مشتمل ہیں۔ نیویارک جہاں غیر ملکی نسلوں کے لوگ دنیا کے ہر شہر سے زیادہ تعداد میں رہتے ہیں، ملک میں لہسن کا صدر مقام ہی۔ یہاں کے بسیار خور شہری ہر سال کم سے کم پچاس لاکھ پونڈ لہسن کھا جاتے ہیں، جو ملک میں اس کی کل کھپت کا چودہ فی صدی ہوتا ہی۔

لہسن کی مقبولیت سب سے بڑھ کر طرح طرح کی ان غذائی اشیاء سے ظاہر ہوتی ہی جن میں خصوصیت سے لہسن استعمال کیا جاتا ہی، یہ چیزیں اب سارے ملک میں ہر جگہ فروخت ہوتی ہیں آج سے رُبع صدی پہلے لہسن آپ کو صرف گنٹھی کی اصلی شکل میں مل سکتا تھا، جو لوتھیوں میں کھل جاتی ہے۔ لیکن آج آپ کو نہ صرف لہسن کا نمک اور سفوف، بلکہ لہسن کا سرکہ، رَس، چٹنی بلکہ

لہسن کے قتلے بھی مل سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ لہسن میں تیار کیے ہوئے گائے یا بچھڑے کے پارچے، لہسن کا پنیر، لہسن کا مسالا، لہسن کے کروٹون (یعنی اس کے ٹوسٹ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے، جو شوربے اور سلاد میں خوش بُو کے لیے ڈالے جاتے ہیں) اور تیار شدہ مرکب اشتہا کاک ٹیل، لہسن لگا ہوا گوشت اور اس کے چٹ پٹے ٹکڑے، لہسن لگا ہوا لمبا ٹوسٹ اور لہسن دار آلوؤں کے قتلے خود بھی کھا سکتے ہیں اور اپنے دوستوں کی ضیافت میں بھی پیش کر سکتے ہیں۔ آج سے بیس سال پہلے اس ملک میں عملاً کوئی نہیں جانتا تھا کہ لہسن کی روٹی کیا ہوتی ہے۔ اب یہ ایک عام چیز ہے اور ساحل تا ساحل بے شمار ریسٹورنٹ اسے عام کھانوں کے علاوہ ایک پُر تکلف غذا کی حیثیت سے میز پر رکھتے ہیں اور ملک بھر کی نوجوان گرہستنیں اسے اپنے طریقہ سے پکانے پر فخر کرتی ہیں۔

ایک مثالی گرہستن قریب کے پنساری کی دوکان سے لہسن خریدتی ہے، لیکن شاید ہی یہ سوچتی ہو کہ یہ کہاں سے آیا اور وہاں کیسے پہنچا! مگر یہ ایک پیچیدہ کاروبار ہے۔ اس کی فصل مختلف ملکوں میں سال کے مختلف وقتوں میں اکٹھی کی جاتی ہے۔ امریکہ کو لہسن ارجنٹائن سے جنوری میں، چائل سے (بہت تھوڑی مقدار میں) فروری میں، مکسیکو سے مارچ میں، مصر سے اپریل میں، سسلی سے مئی میں، شمالی مکسیکو، کیلیفورنیا اور ایریزونا سے جون کے آخر میں، نیپلز سے جولائی میں اور دینس کے گرد و نواح کے علاقے سے جولائی اور اگست میں بہم پہنچایا جاتا ہے۔ آخرالذکر چار علاقے کافی مقدار میں جہازوں سے لہسن بھیجتے ہیں، جس سے امریکی باشندوں کی خوراک جنوری تک لذیذ رہتی ہے اور اس کے بعد ارجنٹائن کی فصل پھر سے آنا شروع ہو جاتی ہے۔

لہسن پیدا کرنے والے ہر علاقے میں، اس کی اپنی مخصوص قسم پیدا ہوتی ہے اور اس کی نوعیت میں بڑا فرق ہوتا ہے۔

مکسیکن کریے اول، لہسن کی ان تینوں قسموں میں سے ایک ہے، جو مکسیکو میں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ علاقہ ولایات متحدہ کو سب سے زیادہ مقدار میں لہسن فراہم کرتا ہے۔ دوسری دو قسمیں، مکسیکن سفید اور چائنلو ہیں۔ مکسیکن لہسن کی ان دونوں قسموں کا رنگ ارغوانی مائل سفید ہوتا ہے اور اس کی ایک امتیازی خصوصیت یہ ہے کہ ایک لمبی، مضبوط ڈنڈی گنٹھی کے وسط میں ہے۔ چائنلو درجہ اوّل کا لہسن ہوتا ہے، لیکن میکسیکن کریے اول سب سے ارزاں اور سب سے مقبول قسم ہے۔ اس کی پوتھیوں کی نشوونما چوں کہ نامکمل ہوتی ہے، اس لیے اس کا چھیلنا تیار کرنا مشکل ہوتا ہے۔ مصری اور مراکش لہسن ایک جیسے ہی ہوتے ہیں۔ رنگ میں سفید، بڑی بڑی گنٹھیاں اور پوتھیاں۔ رَس زیادہ ہوتا ہے اور گودا تھوڑا۔ اس وجہ سے آسانی سے خشک ہو جاتے ہیں۔ ہسپانیہ کا لہسن گنٹھی اور پوتھیوں کے سرخی مائل چھلکے سے پہچانا جاتا ہے۔ گنٹھی کے وسط میں پنسل کے مانند سخت ڈنڈی ہوتی ہے۔ خود بھی سخت ہوتا ہے اور گل دستے کی سی خوش گوار مہک دیتا ہے۔ آپ سسلی کے لہسن کو اس کے چاندی کے سے سفید رنگ، اندر کے چھلکوں کی سفیدی اور اس کے گودے کی سبز جھلک سے پہچان سکتے ہیں۔

آخر میں وینس کا لہسن ہے، جس کے متعلق سود اگروں نے درحقیقت شاعری کی ہے۔ لہسن کی امریکی کارپوریشن کے رابرٹ کوماگینر نے مجھے نیویارک میں بتایا: "جب کبھی میں لہسن کا تصور کرتا ہوں، اور یہ تصور میں اکثر کرتا ہوں، تو میرے ذہن میں ہمیشہ وینس کا لہسن ہوتا ہے۔" اس نے مزید کہا: "مجھے امید ہے کہ لوگ میرے جنازے پر وینس ہی کا لہسن کھائیں گے۔" وینس کے لہسن کی بڑی خصوصیت یہ ہے کہ اس کی شکل و صورت میں تناسب پایا جاتا ہے۔ بیرونی پتیوں کا غلاف مکمل اور رنگ سفیدی لیے ہوئے نقرئی ہوتا ہے، جو کم سے کم لہسن کے بیوپاریوں کے لیے خوب صورتی کی ایک چیز ہے۔ دس سے چودہ تک بڑی بڑی پوتھیاں ہوتی ہیں۔ اس کے مقابلے میں میکسیکن کریے اول کی ایک گنٹھی میں بیس سے لے کر چالیس تک پوتھیاں ہوتی ہیں چوں کہ بہت مضبوط ہوتا ہے، اس لیے بہت عمدہ حالت میں رہتا ہے لیکن اس اعلیٰ درجہ کے لہسن کا ایک حریف امریکہ میں بھی ہے۔ بہت سے پرکھنے والوں کے نزدیک کیلیفورنیا اور ایریزونا کا لہسن اتنا ہی عمدہ ہے، جتنا وینس کا۔ امریکہ میں لہسن کی کل پیداوار ۱۲ لاکھ پونڈ ہے۔ اس کا نوّے فی صدی کیلیفورنیا کے سانتا کلارا، مانٹریری اور سان بینیٹو کے اضلاع میں نوّے میل کے علاقے

میں پیدا ہوتا ہے۔ ان تینوں اضلاع کے تقریباً ساٹھ کاشت کار لہسن کی کاشت کرتے ہیں، اور ان میں چار کل پیداوار کا نصف پیدا کرتے ہیں۔ کیلیفورنیا کا کوئی پچاس فی صدی لہسن اب مائی عنصر خشک کرنے والی کمپنیوں کے پاس چلا جاتا ہے۔ غالباً ان کمپنیوں ہی کی وجہ سے لہسن کے کاروبار میں بڑی سرعت سے اضافہ ہو رہا ہے۔ یہ خشک کیا ہوا لہسن انڈے کی زردی سے ساس تیار کرنے والی کمپنیوں کو فروخت کیا جاتا ہے (انڈے کی زردی سے تیار ہونے والی ساس میں ایک چٹکی خشک لہسن کی ڈالتے ہیں) ٹماٹر کی چٹنی، لہسن کے نمک، سلاد کے مسالے، ساسیجوں اور دوسرے تیار شدہ گوشتوں اور اچاروں میں بھی پڑتا ہے، لیکن لہسن کے ان تیار شدہ اور بالواسطہ استعمال کے باوجود امریکی خواتین عام طور پر اسے پنساریوں کی دکانوں سے کچا ہی خریدتی ہیں اور اس سے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا امریکی عوام کو ممکن طور پر بہترین لہسن میسر آ رہا ہے؟ نیویارک سٹی لیوا اینٹو کمپنی کے جنرل منیجر جوئے لیوا اینٹو جو لہسن کے ایک بہت بڑے بیوپاری ہیں، جھنجھلا کر کہتے ہیں: "نہیں ہم پیکٹ باندھنے والوں کو اور اس سبب سے امریکی عوام کو اعلیٰ قسم کا لہسن مہیا کر سکتے ہیں، لیکن وہ اس کی قیمت ادا نہیں کرتے اور میکسیکن کپے اول خریدتے ہیں، جو سستا ہے، لیکن زیادہ اچار میں استعمال ہونا چاہیے۔

لہسن کی کوالٹی کے متعلق شکایات کا سلسلہ صدیوں سے جاری ہے کیوں کہ خود لہسن بھی اتنا ہی قدیم ہے جتنی انسانی تاریخ۔ لہسن، جو اپنے پتوں کی شکل و صورت کے لحاظ سے ایک بے چھدار پودا ہے، سوسن کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ یہ کوئی نہیں جانتا کہ پہلے پہل لہسن کا استعمال کب کیا گیا تھا، لیکن اس کا ابتدائی وطن سائیریا میں کرغز کا علاقہ ہے اس کے علاوہ صرف ایک جگہ اور ہے جہاں یہ ملکی پودے کی حیثیت سے پیدا ہوتا ہے اور وہ ہے سسلی۔ کرغز سے لہسن آہستہ آہستہ ان قبائلیوں کے ذریعہ مشرق وسطی کی طرف آنے لگا، جو وسطی ایشیا سے باہر جا کر آوارہ گردی کرتے یا لڑائی بھڑائی میں مصروف رہتے تھے۔ لہسن کے قدیم ترین حوالوں میں سے ایک حوالہ یونانی مورخ ہیروڈوٹس کا ہے جس نے عزہ میں ہرم اعظم کی تعمیر کی تفصیلات بیان کی ہیں، ہیروڈوٹس کے بیان کے مطابق ایک لاکھ آدمیوں نے بیس برس تک محنت شاقہ کی اور پتھر کی تئیس ۲۳ لاکھ سلوں کو ہرم کی جگہ تک پہنچایا اور نصب کیا۔ مصر کی دھوپ میں پسینے میں شرابور ان مزدوروں کی خوراک زیادہ تر پیاز اور لہسن پر مشتمل تھی۔ اہل مصر حقیقت لہسن کی پوجا کرتے تھے اور اپنی قسموں میں لہسن کو شاہد کرتے تھے۔

بائیبل (۱۱: ۵) میں بھی لہسن کا ذکر ملتا ہے جب بنی اسرائیل لہسن چھوٹ جانے پر صحرائے سینائی میں دس کے عالم میں آہ و فریاد کرتے ہیں۔ اہل یونان لہسن کو حقارت کی نگاہ سے دیکھتے تھے لیکن وہی اسے عام استعمال کرتے تھے، بالخصوص اس خیال سے کہ یہ محرک باہ ہے حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ لاطینی شاعر ہوریس نے اسے بازار پن کی علامت قرار دیا کہ اس کی برائی کی ہے۔ شیکسپیئر کے زمانے میں بھی جب محنت کش طبقے میں اس کا استعمال عام ہو چکا تھا اسی بنا پر اسے ہدف ملامت بنایا گیا۔

قرون وسطی میں دوسری بہت سی جڑی بوٹیوں اور مسالوں کی طرح لہسن کو شفابخشی کی ایک ناگزیر قوت سمجھا جاتا تھا اور چارلے میگنی اسے اتنی قیمت دی کہ اپنے شاہی باغات میں تجارتی پیمانے پر اس کی کاشت کرتا تھا۔ اکثر ملکوں میں لہسن صدیوں تک عوامی عقاید و روایات کا جزو بنا رہا ہے۔ ہومر کہتا ہے کہ یہ نزد لہسن ہی کی تاثیر تھی کہ سیرس جادوگرنی نے اسے سور کی شکل میں تبدیل نہ کر سکی۔ رومی سپاہی میدان جنگ میں جانے سے پہلے لہسن کھایا کرتے تھے، تاکہ انہیں دشمن کے مقابلے میں زیادہ جرات نصیب ہو۔ ہندوستان میں سنسکرت زبان میں لہسن کا ایک نام ہے جس کا مطلب ہے دیودک قاتل اور اسے ماضی میں بھی بدی سے جنگ کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اور اب بھی اس مقصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، چاہے بدی شیطانوں کی شکل میں ہو یا جادوگروں یا جنوں کی شکل میں۔ ہنگری کے بعض علاقوں میں یہ اعتقاد پایا جاتا ہے کہ ہوا میں لہسن کی بو سے بد روحوں کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔ اکثر ممالک میں جن میں چین، یونان اور ترکی بھی شامل ہیں، لہسن کو نظر بد دور کرنے کا انتہائی کارگر ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ رومانیہ میں ٹرانسلوانیا میں خون خوار بھوتوں کے دفعیہ کے لیے دروازوں پر لٹکایا جاتا ہے۔ فلسطین میں عام طور پر لہسن کی ایک پوتھی کام یابی شادی کی علامت کے طور پر دلہن کے کاج میں لگا دی جاتی ہے۔

اکثر ممالک میں ہزاروں سال سے لہسن کو عام لوگوں کی اہم دوا سمجھا جاتا ہے جسے وہ بیسیوں بیماریوں میں استعمال کرتے ہیں اسے کھایا بھی نہیں جاتا۔ بلکہ تعویذ، طلا، لیپ اور پلٹس کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور سونگھا یا بھی جاتا ہے۔ جن بہت سی بیماریوں میں لہسن استعمال کیا جاتا ہے ان میں نزلہ زکام (شمالی افریقہ کے بربر لہسن دار روٹی پکا کر علاج کے طور پر کھاتے ہیں) نقرس، وجع المفاصل، عصبی المزاجی، دانت کا درد، عام کمزوری، کینچوے کھانسی، امراض سینہ، سانپ اور بچھو کا کاٹنا اور کالی کھانسی (جنوب مشرقی انگلستان میں اسے دفعیہ کے طور پر بچوں کی جرابوں میں رکھ دیا جاتا ہے) شامل ہیں۔

بیسویں صدی کے قاری کو ہر مرض کے علاج کے لیے لہسن کے ایسے استعمال پر جتنی ہنسی آئے گی یا حیرت ہوگی لیکن جدید سائنس نے لہسن کو دافع عفونت اور آنتوں کے امراض کی دوا تسلیم کرلیا ہے۔ لہسن کا انتہائی تعجب انگیز طبی استعمال جنگ عظیم کے دوران میں ہوا جب برطانوی حکومت نے ٹنوں لہسن کی اپیل کی اور ایک پونڈ لہسن (تقریباً بیس پوتھیوں) کے لیے ایک شلنگ قیمت دینے کی پیش کش کی۔ پکی گٹھیوں میں سے عرق نکال کر پانی میں ملادیا جاتا اور اسے گدیوں اور پٹیوں پر لگانے کے بعد زخموں پر استعمال کیا جاتا تا۔ لہسن کی جراثیم کش خاصیت کا سرکاری طور پر اعتراف کیا گیا جب ہزاروں شدید طور پر زخمی برطانوی سپاہیوں کی جانیں بچیں۔ اگر لہسن نہ ہوتا، تو شاید انکے زخم جھوت دار ہوجاتے۔

اس وقت تسلیم شدہ دوا ساز کمپنیاں دو دوائیں تیار کرکے بیچ رہی ہیں۔ ان میں ایک لہسن اور سبز پتی کاربن سے بنائی جاتی ہے اور آنتوں کی اینٹھن میں وسیع طور پر استعمال کی جا رہی ہے۔ دوسری لہسن اور اجود کا مکسچر ہے جو شدید قسم کی بد ہضمی میں کامیاب ثابت ہوا ہے۔

لہسن کے اس راز کی مدتوں گہری تحقیق کی گئی ہے کہ اس کی بو کس طرح دور کی جائے یا اگر بالکل دور نہیں ہوتی تو کم سے کم ہلکی ہی کی جاسکے؟ قدیم اہل یونان میں یہ قانون تھا کہ جو لوگ لہسن کھاتے تھے، انہیں سائبیل دیوی کے مندر میں داخل ہونے کی اجازت نہیں دی جاتی تھی۔ اہل روما نے لہسن کی بو پر قابو پانے کے لیے بہت سوچ بچار کیا اور آخر کار یہ نظریہ قائم کیا کہ اگر اس کی کاشت ایسے وقت میں کی جائے جب چاند افق سے نیچے ہو، ان کا خیال تھا کہ ایسے وقت میں چاند زمین سے قریب ترین فاصلے پر ہوتا ہے تو اسکی ناگوار بو زائل ہوجاتی ہے۔ ممکن ہے یہ طریقہ اتنا ہی موثر ثابت ہوا ہو، جتنے ہمارے بعض جدید طریقے۔

آج کل عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ لہسن کی بو منہ میں بالخصوص دانتوں میں دیر تک موجود رہتی ہے اور اگر آپ لہسن کھانے کے بعد اچھی طرح برش کریں اور منہ کو اندر سے اچھی طرح صاف کریں، تو بڑی حد تک بو جاتی رہے گی۔ یہ اگرچہ ایک منطقی بات ہے، لیکن حال ہی میں جو سائنٹفک تحقیقات کی گئی ہیں انکے مطابق نہیں ہے۔ بو پھر بھی باقی رہتی ہے۔ لہسن کی بو میں جو چیز مجرم کی حیثیت رکھتی ہے وہ اسکا بخاراتی تیل ہے جس میں اس پودے کا اہم ترین کیمیاوی عنصر ہوتا ہے یعنی سلفائڈ کا مرکب۔ لہسن کی بو دور کرنے کے کئی روایتی طریقے ہیں؛ تازہ کترا ہوا جمود آہستہ آہستہ چبایا جاتا ہے لیموں کے رس سے کلیاں کی جاتی ہیں اور ہاتھوں پر نمک لگاکر انہیں ٹھنڈے پانی سے دھو لیا جاتا ہے

گرم پانی سے نہیں، کیونکہ گرم پانی سے مسام کھل جاتے ہیں اور بو کا [illegible]

لیکن ان میں سے کوئی بھی طریقہ مکمل طور پر موثر نہیں۔

بہرحال بو اسوقت ہوتی ہے جب لہسن کچا استعمال کیا جائے۔ اگر لہسن پکا ہوا ہو تو جب تک زیادہ مقدار میں نہ کھایا جائے، اس کا پتہ نہیں چل سکتا اکثر لوگ جو لہسن کی بو کی شکایت کرتے ہیں اور احتجاج کرتے ہیں کہ اسکی بو کی وجہ سے اسے برداشت نہیں کرسکتے لہسن دار غذائیں مزے لے لے کر کھاتے ہیں اور انہیں معلوم بھی نہیں ہوتا کہ کھانے میں لہسن موجود ہے۔

لہسن کی مقدار کھانے کی نوعیت اور کھانے والے کے مذاق پر منحصر ہے لیکن یہ محفوظ طور پر کہا جاسکتا ہے کہ ایک اوسط گٹھی، جسے بہت اچھی طرح چھیلا گیا ہو، شوربے چھوٹے پیالی اور سلاد کے لیے بہتر رہے گی۔ اگرچہ اکثریت ایسے لوگوں کی ہے، جو لہسن کا استعمال بڑی احتیاط سے کرتے ہیں، تاہم ایسے لوگ بھی ہیں جو لہسن کے معاملے میں حد سے تجاوز کرجاتے ہیں اور کھانے کو چٹ پٹا بنانے والی یہ چیز اگر کافی مقدار میں نہ ہو تو وہ لطف اندوز نہیں ہوسکتے باورچی خانے کے برہمن چلے بہا رہے تھا شا لہسن کھاتے ہیں، کھانوں میں بھی چٹنیوں میں بھی، بلکہ لہسن کے پورے سینڈوچ تک ہضم کرجاتے ہیں۔

کئی برس گزرے لہسن کے فوائد پر برطانوی اخبارات میں ایک معرکہ آرا بحث چھڑی تھی جو حسب ذیل دستاویز کے ساتھ اپنے نقطۂ عروج کو پہنچی

"ایڈیٹر صاحب ڈیلی ٹیلیگراف

محترمی! آپ کے افتتاحیہ نویس نے لہسن کی خوبیوں پر کافی زور نہیں دیا۔ ایک دفعہ مجھے فرانس میں بلجیم کے ایک میجر کے ساتھ ملاقات کرنے کا موقع ملا۔ اس کا ناشتہ مکمل طور پر اس عجیب خوراک پر مشتمل ہوتا تھا۔ پائرینیز کی سرحد پر بیس مختلف قومیتوں کے لوگ تھے۔ وہ ان سب سے تندرست تھا۔ وہ ہر روز پہاڑوں پر چڑھتا تھا۔

میں نے اپنے دفتر کی میز پر اس جواں مرد میجر کے بالمقابل گیس ماسک پہنے بغیر بارہ مہینے کام کیا۔ میں اس سے پہلے اور بعد کبھی اتنا تندرست نہیں رہا۔ اس جیسا حیران و پریشان کرنیوالا شخص میں نے کبھی نہیں دیکھا۔

آپ کا صادق

اے۔ ایم۔ کری کیپٹن (ایس، آر ای) (ریٹائرڈ)

سائرنسسٹر۔ "س"

مقالات

جناب حکیم محمود احمد برکاتی صاحب

طبِ عربی اور ویدک

(بسلسلۂ ماسبق)

ان اطبا کی مذکورہ بالا کتب کے علاوہ ابن ندیم نے حسب ذیل کتب و رسائل کے عربی میں ترجمہ کیے جانے کا ذکر کیا ہے۔

۱- کتاب سیرک، اس کا پہلے کسی (؟) نے ہندی سے فارسی میں ترجمہ کیا تھا، پھر عبداللہ بن علی نے فارسی سے عربی میں ترجمہ کیا۔

۲- کتاب مختصر للہند فی العقاقیر (۳) کتاب علاجات الحبلی للہند

۴- کتاب توقشتل فیہ مآۃ داء و مآۃ دواء (۵) کتاب روسا الہندیۃ فی علاجات النساء

۶- کتاب السکر للہند (۷) کتاب رائی الہندی فی اجناس الحیات و سمومہا

۸- کتاب التوہم فی الامراض و العلل لتوقشتل الہندی۔

ابن ابی اصیبعہ نے اس فہرست میں حسب ذیل کتب کا اضافہ کیا ہے:-

۱- کتاب بدان (۲) فی ما اختلف فیہ الہند و الروم من الحار و البارد

(۳) کتاب فی الطب یجری مجری الکناش لکنکہ

اس طرح کل ۱۶ کتب و رسائل طبیہ کے عربی میں ترجمہ کا ذکر ملتا ہے۔ ۳ کنکہ کی، ۲ ابن دہن کی اور ۱۱ یہ یہ کتابیں دہن کا عربی میں ترجمہ کیا گیا، کن اطبا کی تصنیف تھیں؟ ان میں سے سات کتابوں کے مصنفین کے متعلق تو تصریح کردی گئی ہے سسترد، شاناق، سیرک، توقشتل، روسا اور کنکہ کی تھیں، باقی کتب کے متعلق قیاس کیا جاسکتا ہے۔ ابن ندیم نے مقالۂ سابعہ کے فن ثانی میں علماء الہند کے عنوان سے ایک فصل میں دس رجال کے نام گنائے ہیں اور لکھا ہے کہ ان کی نجوم اور طب کی کتابیں ہم تک پہنچی ہیں اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ دس منجمین اور اطبا کی فہرست ہے مگر یقین کے ساتھ تعیین نہیں کی جاسکتی کہ ان میں سے اطبا کون کون سے ہیں بہرحال وہ فہرست یہ ہے (۱) باکھر (۲) راحہ (۳) صکہ (۴) داہر (۵) انکو (۶) زنکل (۷) اریکل (۸) جبر (۹) اندی (۱۰) جبارہ اس فہرست میں ابن ابی اصیبعہ نے حسب ذیل دو اطبا کا اضافہ کیا ہے:- (۱) منجل (۲) جودر۔ لہٰذا مذکورہ کتب ان ہی اطبا میں سے کسی کی ہوں گی۔

یہاں تک ہندی نژاد اطبا اور ان کی کتب و تراجم کا تذکرہ تھا۔ اب ہم عرب و عجم کے اطبا اور ان کی ان کتب کی نشان دہی کریں گے جن میں طب ہندی کے اثرات نظر آتے ہیں اور بتائیں گے کہ طب کے کس کس شعبے میں طب ہندی سے اخذ و استنباط کے آثار و مظاہر کیا ہیں؟

جب ہم کتب کی نشان دہی کا ارادہ کرتے ہیں تو بے اختیار اس حادثۂ کبریٰ کی اندوہناک یاد آجاتی ہے جسے تاتاری حملہ کہا جاتا ہے

آہ ؏ آسماں را حق بود گر خوں ببارد بر زمیں بر زوال ملک مستعصم امیر المومنین

ساتویں صدی کی ابتدائی دہائی تک کتب تواریخ میں ہمیں پورے کے پورے ذخیرۂ تراجم و تصانیف کی موجودگی کا سراغ ملتا ہے مگر ساتویں صدی کے وسط میں بغداد پر تاتاریوں کے وحشیانہ حملے کے بعد ان میں سے بمشکل دس فی صد کتب باقی بچتی ہیں۔ ۹۰ فی صد کتب نذر آتش ہوگئیں ؏ ہیہات! کیوں نہ ٹوٹ گئے پیرزن کے پاؤں

اطبائے قدیم کے بیش تر تراجم و تصانیف سے ہماری بد نصیب نگاہیں محروم ہیں۔ ہم ان تصانیف کے نام تذکروں میں، مگر ان کی صورت کو ترستے ہیں۔ ان حالات میں آپ اندازہ کر سکتے ہیں کہ ہماری دست رس اس عظیم سرمائے کے کتنے تک ہوگی۔ اس سلسلے میں سب سے قدیم کتاب جو اس وقت ہمارے ہاتھوں میں ہے، وہ ہے فردوس الحکمۃ۔ یہ علی بن ربن طبری کی تصنیف ہے ...... جسے ۱۹۲۸ء میں ڈاکٹر محمد زبیر صدیقی (لکھنو) نے مرتب کیا اور گب میموریل ٹرسٹ کی طرف سے مطبع آفتاب برلن (جرمنی) میں طبع ہوئی۔ اس کتاب میں حسب ذیل مقامات پر ہندستانی طب کے اثرات نظر آتے ہیں:

مقالۂ سادسہ (ص ۴۴۹) کا باب اول ادویۂ مرکبہ تریاقات پر مشتمل ہے۔ اس میں اکتیس مرکبات ہیں جن میں سے ایک "دوائے ہندی" کے نام سے ہندی الاصل ہے۔ اس مقالہ کا باب رابع جوارشوں اور اطریفلوں کے لیے مخصوص ہے۔ اس میں کُل د... مذکور ہیں۔ اطریفل معرب ہے، تری (تین) پھل سے، اس لیے حقیقتاً تو دونوں نسخے ہندستانی ہیں، مگر پہلے نسخے (الاطریفل الکبیر) کی ہندیت مصنف نے بیان نہیں کی۔ دوسرے نسخے کو "الاطریفل الھندی" کہہ کر نسبت کی صراحت کر دی ہے۔ کتاب کے آخری باب میں بھی ایک مرکب "دواء ہندی" کے نام سے ہے۔

کتاب میں موصوف کا مقالہ رابعہ ہندستانی طب کی ترجمانی کے لیے مخصوص ہے۔ یہ مقالہ ۳۶ ابواب پر مشتمل ہے بعض اس مقالہ کے سلسلے میں اپنے ماخذ کے طور پر چار کتابوں کے نام گنائے ہیں:۔ کتاب چرک، کتاب سسرو، کتاب ندان (بدان)، استانکھردی (غالباً استانکرالجامع)، مگر صفحہ ۵۹۱ سے ۵۹۷ تک پورا ایک باب من کتب امراۃ الہند" (ایک ہندستانی عورت کی کتاب) سے ماخوذ ہے۔ اس طرح پانچ کتابوں سے یہ مقالہ ماخوذ ہے۔ ابتدا میں چند ابواب کلیات پر ہیں، پھر معالجات، پھر ادویۂ ادویۂ مرکبہ میں ایک سلاجیت کا مرکب بھی ہے۔ سلاجیت کی ماہیت کے لیے لکھا ہے کہ جنگلی جانوروں کا منجمد پیشاب ہوتا ہے ممکن ہے اس عہد کے ویدوں کی تحقیق سلاجیت کے متعلق یہی ہو۔ بہرحال آج کسی کے نزدیک بھی سلاجیت کی یہ ماہیت قابل تسلیم نہیں ہے۔ مرکبات میں تین کشتے بھی ہیں۔ فولاد، نقرہ، طلا، یہ طب قدیم میں صناعت تکلیس فلزات (کشتہ سازی) کا قدیم بلکہ اغلباً اولین موقع ہے۔ مفردات میں حسب ذیل ہندی مفردات کا ذکر ہے جوز ہندی، تمر ہندی، عود ہندی، ملح ہندی، ... ہندی، حب النیل ہندی، سعد ہندی، شیطرج۔

حیرت ہے کہ اس مقالہ میں جو تمام تر ہندی اطبا کے اقوال و اقتباسات کے لیے مخصوص ہے، گوشت اور جانور خصوصاً گائے اور ... کی چربیوں کے دوائی استعمال کا ذکر بکثرت ہے اسی طرح باذن اللہ اور انشاء اللہ کی کثرت استعمال، تعویذ و دعا اور اخلاقی تعلیمات کی کثرت بھی موجب حیرت ہے۔

چرک اور سسرت کے حوالہ سے جو نسخے دیے گئے ہیں، ان میں سے کئی ان کتابوں کے موجودہ ہندی ایڈیشنوں کی رو سے غلط ہیں۔ دوائے برہم الرسائنی کا نسخہ غلط ہے (ملاحظہ ہو مرتب کا نوٹ صفحہ ۵۹۵، ۵۹۶) دوائے سلاجیت کا نسخہ بھی غلط ہے۔ (ملاحظہ ہو مرتب کا نوٹ ص ۵۹۷)

ایک باب (۳۳ ویں) کا عنوان "فی الارواح التی تعرض للناس" (وہ روحیں جو انسان کو چمٹ جاتی ہیں)، اس باب کو مصنف نے برات و قبول کے دوگونہ جذبات کے ساتھ بڑے دل چسپ انداز میں شروع کیا ہے:۔

ان مذھبی فیما اکتب من قول الھند فی ھذا الباب وغیرہ لیس مذھب المقلد لہ بل مذھب الحاکی علی انی رأیت اکثرالامم مجمعین علی تثبیت ھذہ الارواح وکذالک الانبیاء صلواۃ اللہ علیھم قد ذکروا فی کتب التنزیل

اس باب اور دوسرے مقامات پر بھی ہندستانیوں کے اقوال نقل کرتے وقت میری حیثیت ان کو ماننے والے کی نہیں بلکہ نقل کرنے والے کی ہوتی ہے۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ میں نے بہت سی قوموں کو ان ارواح کے تسلیم کرنے پر متفق دیکھا ہے۔ سوائے فلاسفہ ...

الشیاطین والجن فاما فلاسفة الروم فانھا انکرت ذلک کے جو ان کے وجود کا انکار کرتے ہیں۔

ابن صفائی "کے بعد ان" روحوں "کے متعلق ہندستانیوں کے تخیلات و توہمات نقل کرتے ہیں :۔

قالت الهند ان هذا الارواح تخالط الناس لعلل کثیرة فمنها ما یخالطهم شهوة اللحم والدم او الحرص علی الکرامة والتعظیم او للحب لمن یخالطهم او العشق وانما تتمکن منهم اذا ساروا فی وحدة او ظلمة او فی بیت عبادة قد خرب او مقبرة او مزبلة وتتسلط علی الانسان اذا لم ینظف او علی ارتکاب المحارم

ہندستانیوں کا کہنا ہے کہ یہ روحیں انسان کو مختلف اسباب سے چمٹتی ہیں، گوشت اور خون کی خواہش، عزت بڑائی کا لالچ، عشق اور محبت۔ اور یہ روحیں انسان کو یا تو تنہائی میں چمٹتی ہیں یا اندھیرے میں یا ویران عبادت گاہ میں یا مقبرہ میں یا کھیت میں اور یہ روحیں ناپاکی اور سیہ کاری کی حالت میں چمٹتی ہیں۔

طبری کے بعد جس مصنف کے ہاں ہندی اطبا کے اقتباسات ملتے ہیں وہ طبری ہی کا شاگرد رازی متوفی ۳۱۲ ہجری ہے۔ افسوس ہے کہ اس وقت رازی کی کوئی کتاب سامنے نہیں ہے اس لیے اس کے تفصیلی حوالوں کے بجائے ابن ابی صبیعہ کے اس اقتباس پر اکتفا کرتا ہوں :۔

"رازی نے ان (ہندستانی اطباء) کی کتب کو دیکھا تھا اور حاوی اور دوسری کتب میں بکثرت ان کے حوالے دیے ہیں" (عیون الانبا، جلد دوم ص۳۳)

شیخ الرئیس کے استاد نوح القمری متوفی سنہ ۳۸۱ھ نے اپنی کتاب "غنی منی" میں جو معالجات میں ہے۔ اکثر مقامات پر ہندی اطبا کے اقوال نقل کیے ہیں :۔

شیخ الرئیس ابو علی ابن حسن بن عبد اللہ بن سینا متوفی ۴۲۸ھ کی طبی تصانیف کی تعداد اگرچہ کثیر ہے مگر افسوس ہے کہ اس کا بڑا حصہ ضائع ہو گیا۔ اب "الارجوزة السینائیہ" "الادویة القلبیہ" اور "القانون فی الطب" باقی ہیں۔ اول الذکر دونوں رسائل مختصر ہیں۔ پہلا نظم میں ہے، دوسرا نثر میں۔ اور قانون، جامع و مفصل ہونے کے علاوہ دوسری طبی تصانیف کے مشتملات پر بھی حاوی ہے۔ قانون کی کتاب اول میں حفظ صحت کے سلسلے میں ایک شذرہ ہے جس میں مچھلی اور دودھ کو جمع کرنے کی ممانعت ہے۔ شیخ نے اس قول کو "مجربین ہند" کی جانب منسوب کیا ہے (کتاب اول، فن ثالث، تعلیم ثانی، فصل سابع ص۱۶۵)

قانون کی کتاب دوم ادویۂ مفردہ کے بیان میں ہے۔ اس حصے میں کل ۷۹۲ مفردات کا بیان ہے۔ ان میں سے ۴۹ مفردات کے متعلق شیخ نے صراحت کی ہے کہ یہ ہندستان کی پیداوار ہیں۔

کتاب خامس ادویۂ مرکبہ پر مشتمل ہے۔ یہ وہ حصہ ہے جو "قرابادین قانون" کے نام سے مشہور ہے۔ یہ حصہ مصری ایڈیشن کے صفحہ ۳۰۹ سے صفحہ ۴۴۲ تک ہے۔ ان ۱۳۳ صفحات میں ۱۷ مرکبات کو خود شیخ نے اہل ہند سے منسوب کیا ہے۔ ان کے علاوہ ۵ ایسے مرکبات ہیں جو دراصل اہل ہند کی ترکیب ہیں لیکن شیخ نے ان کی نسبت پر روشنی نہیں ڈالی۔ اس طرح ۲۲ ہندستانی مرکبات قرابادین قانون میں مذکور ہیں۔ ان کے علاوہ قانون کے دوسرے اجزا میں ۳ اور مرکبات ہندیہ بیان کیے ہیں۔ اس طرح قانون شیخ میں کل ۲۵ ہندستانی مرکبات ہوئے۔ (باقی۔ باقی)

سویابین کی نئی قسمیں

سویابین کے خلاف شکایت تھی کہ اسکے بیج کڑوے ہوتے ہیں اب زرعی تجربہ گاہوں میں ملکی اور غیر ملکی قسموں پر لمبے تجربوں کے بعد تین نئی قسمیں دریافت کی ہیں جن میں کڑوے پن کی شکایت نہیں ہے۔ اسکے ساتھ ہی یہ قسمیں جلد تیار ہو جاتی ہیں اور ان سے پیداوار بھی زیادہ ہوتی ہے۔

یہ نئی قسمیں یہ ہیں: (۱) مونیٹا (۲) کلیمین (۳) پامیٹا۔

ان قسموں سے ہرا چارا عام طور سے بونے پر ۴۵ یا ۵۰ دن بعد اور اناج ۶۵ سے ۷۰ دن بعد حاصل ہو جاتا ہے۔ اسکے برعکس مقامی زرد قسم ۱۴۵ سے ۱۶۰ دن میں پکتی ہے۔ اگست میں بوئی گئی فصل اکتوبر کے وسط تک تیار ہو جاتی ہے اس طرح کسانوں کو ربیع کی فصلیں بونے کیلیے کھیت تیار کرنے کا کافی وقت مل جاتا ہے۔ ان قسموں کے دانے موٹے اور ایک پونڈ میں ۵۰۰۴ دانے ہوتے ہیں۔ دانوں کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ یہ قسمیں امریکا سے حاصل کی ہوئی ۲۴ قسموں میں چھانٹی گئی ہیں۔ زرعی تجربہ گاہ میں سنچائی کی حالت میں بڑے پیمانے پر لگائے جانے پر ان کی اوسط پیداوار مندرجہ ذیل ہے:

قسم	اناج کی پیداوار فی ایکڑ من	ہرا چارا فی ایکڑ من
مونیٹا	۹٫۰۶	۷۵٫۰۰
کلیمین	۸٫۹۹	۷۶٫۰۰
پامیٹا	۸٫۶۴	۷۶٫۰۰
مقامی	۸٫۰۰	۱۳۰٫۰۰

خریف کی دوسری دلہنی فصلوں (لوبیا اور گوار) کے مقابلے میں سویابین میں چارے کی پیداوار کم ہوتی ہے لیکن سویابین کی جلدی پکنے کی خوبی اسے اچھے چارے کی فصل بنا دیتی ہے۔

مختلف فائدے: پروٹین (۳۸ سے ۴۲ فی صدی) اور چکنائی (۱۶ سے ۲۰ فی صدی) کی ضرورت کی وجہ سے مشرق اور مغرب کے بہت سے ملکوں میں سویابین لوگوں کی خوراک کا ضروری جز بن گئی ہے یہ جلد ہضم والی غذا ہے۔ غیر ممالک میں اس سے جانوروں کی پروٹین کی ضرورت پوری کرتے ہیں۔

سویابین کا تیل بھی کھایا جاتا ہے۔ کاروباری نقطۂ نظر سے بھی یہ اہم ہے۔ اس کا آٹا، بسکٹ، پیسٹری اور روٹی بنانے کے کام آتا ہے۔ پیشاب میں شکر آنے کے مریضوں کے لیے بھی یہ بہت مفید ہے۔

سویابین کی کھیتی

سویابین کے لیے اچھے نکاس والی دُمٹ اور چکنی دُمٹ مٹی بہت اچھی رہتی ہے۔ فصل کی بڑھوتری گرم اور تر آب و ہوا میں اچھی ہوتی ہے۔ ٹھنڈا خشک موسم اور زیادہ گرمی اس کی بڑھوتری کے لیے نقصان دہ ہیں۔ بیشتر میں سویابین کے لیے برسات کا موسم ہی اچھا ہے۔

کھاد دینا

ایمونیم سلفیٹ اور سپر فاسفیٹ کی شکل میں ۲۰ پونڈ نائٹروجن اور ۶۰ پونڈ فاسفورک ایسڈ بوتے وقت دینے سے پیداوار بڑھتی ہے۔

زمین کی ابتدائی جتائی

سویابین کے لیے اچھی طرح تیار کی گئی کیاریوں کی ضرورت ہے۔ جب مٹی نرم ہو تب دیسی ہل سے چار پانچ بار کھیت کی جتائی کر دینی چاہیے۔

بُوائی

اگست کا پہلا ہفتہ سویابین کے بونے کے لیے بہت اچھا رہتا ہے۔ دو فٹ دوری پر بنائی ہوئی قطاروں میں پودوں کے درمیان ۵"، ۶" انچ کا فرق رکھتے ہوئے بیج بونے چاہیے۔ دال کے لیے ۱۶ سے ۲۰ پونڈ تک بیج ڈالیے اور چارے کے لیے اس سے دوگنا۔ بیجوں کو ایک انچ سے زیادہ گہرائی پر نہ بوئیے، ورنہ بہت سے بیج خراب ہو جائیں گے اور فصل اچھی نہ ہوگی۔

دیکھ بھال

کھرپتوار سے بچانے کے لیے دو یا تین بار فصل میں گوڈی کیجیے۔ مونیٹا، کلیمین اور پامیٹا قسموں میں جو جھاڑی کی طرح پھیلتی ہے، نرائی گوڑائی آسانی سے ہو سکتی ہے، جب کہ کچھ مقامی قسموں میں نرائی گوڑائی کرنا مشکل ہوتا ہے، کیونکہ وہ بیلوں کی طرح پھیلتی ہے۔ اگر ضروری ہو تو قطاروں کے درمیان گوڑائی کر دینی چاہیے۔ اچھی پھلیوں کے لیے سویابین کے پودوں کو بھربھری مٹی کی ضرورت ہوتی ہے۔

کٹائی

عام طور سے اکتوبر کے شروع میں، جب پھلیاں زرد یا بھورے رنگ کی ہو جائیں فصل کٹائی کے لیے تیار ہو جاتی ہے۔ کٹائی میں دیر کرنے سے پھلیاں بکھرنے لگتی ہیں اور پیداوار کم ہوتی ہے۔ سویابین [illegible]

سوال و جواب

ترک سگرٹ نوشی

سوال: میں روزانہ پندرہ بیس سگریٹ پیتا ہوں جس سے میری صحت متاثر ہو رہی ہے اور میری مالی حالت بھی اس کی اجازت نہیں دیتی لیکن تاہم اس عادت سے بے بس ہوں۔ دوسری ضروریات کو ترک کر کے سگریٹ نوشی کرتا ہوں۔ کیا کوئی ایسی دوا ہے جس کے استعمال سے اس سے چھٹکارا نصیب ہو — اگر دوا نہ ہو تو کوئی تدبیر ہی بتائیے۔

(فرحت علی)

جواب: سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے کوئی دوا نہیں۔ اس عادت کو ترک کرنے کے لیے آپکو اپنی خواہش پر کنٹرول کرنے کی ضرورت ہے اور یہ آپ کی قوت ارادی پر موقوف ہے۔ اگر آپ کی قوت ارادی مضبوط ہے، آپ عزم مستحکم رکھتے ہیں تو اس عادت کو چھوڑنا کچھ بھی مشکل نہیں ہے، لیکن بعض اوقات کسی عادت کو یک دم ترک کرنے سے کچھ تکلیف بھی ہوا کرتی ہے جس کو قوت ارادی ہی سے دور کیا جا سکتا ہے۔ تاہم اس وقتی اور عارضی تکلیف سے بچنے کے لیے اگر آہستہ آہستہ عادت کو ترک کیا جائے تو بہتر ہے۔ اگر آپ روزانہ بیس سگریٹ پیتے ہیں تو چند روز پندرہ سگریٹ پیجیے۔ اس کے بعد چند سگریٹ کم کر کے بارہ کر دیجیے اور آہستہ آہستہ کم کرتے ہوئے آٹھ سات سگریٹ روزانہ تک پہنچ جائیے اور پھر ان کو بھی کم کرتے کرتے بالکل ختم کر دیجیے۔ اگر کسی وقت سگریٹ نوشی کا خیال آئے تو کسی کام میں مصروف ہو جائیے۔ امید ہے کہ ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ سگریٹ نوشی کی عادت ترک کر سکیں گے۔

کیلسیم کی کمی سے نقصانات

سوال: کیلسیم (چونے) کی کمی سے انسان کے جسم کو کیا نقصانات پہنچتے ہیں اور ان کا تدارک کون کون سی غذائیں کھا کر کیا جا سکتا ہے۔

جواب: جب بدنِ انسان میں کیلسیم کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو عام جسمانی کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔ جسم کی چستی و چالاکی جاتی رہتی ہے، خون رقیق پڑ جاتا ہے، جلد جلد نکسیر پھوٹنے لگتی ہے۔ اگر بدن کا کوئی عضو کسی جگہ سے کٹ پھٹ جاتا ہے تو خون کا روکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہڈیوں کی سختی کم ہو کر ان میں لچک آ جاتی ہے، گوشت خورہ (للثہ دامیہ) جیسے مرض پیدا ہو جاتے ہیں، سل و دق میں مبتلا ہو جانے کی استعداد پیدا ہوتی ہے، اگر بچوں میں کیلسیم کی مقدار کم ہو جائے تو ان کی ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی پڑ جاتی ہیں، (دق الاطفال) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جسم انسان میں کیلسیم کافی مقدار میں پہنچانے کے لیے دودھ، دہی، چھاچھ اور پنیر بہترین غذائیں ہیں۔ اس کے علاوہ انڈوں (خصوصاً انکی زردی)، میووں، پھلوں، ہر قسم کی سبز ترکاریوں اور ساگ پات کھا کر بھی جسم انسان میں کیلسیم پہنچایا جا سکتا ہے۔ مچھلی اور گردوں میں بھی کیلسیم ہوتا ہے۔ ان غذاؤں اور پھلوں کے علاوہ ہمدرد کی تیار کردہ دوائیں مثلاً سنکارا اور گاموں جسم انسان میں کیلسیم پہنچانے کا بہترین ذریعہ ہیں۔

بال خورہ

سوال: میرے ایک استاد کے سر کے پچھلے حصے کے بال جھڑ گئے ہیں اور ایک گول دائرہ نما داغ پیدا ہو گیا ہے۔ اس مرض کو دور کرنے کے لیے مغز جمالگوٹہ، روغن جمالگوٹہ وغیرہ، کئی دوائیں لگائی گئیں، لیکن فائدہ نہیں ہوا یہ کیا مرض ہے؟ اس کو دور کرنے کے لیے کوئی دوا بتائیے۔

(حفیظ۔ بیم گلی حیدرآبادی)

جواب: یہ مرض "بال خورہ" کہلاتا ہے۔ اس کو دور کرنے کے لیے ایک ملنر سرہ اور دو تین پوتھی لہسن پیس کر لگا دیجیے۔ اگر دو تین بار لگانے سے سوزش محسوس ہونے لگے یا آبلہ وغیرہ پیدا ہو جائے تو اس کو موقوف کر کے روغن چنبیلی لگائیے۔ امید ہے کہ اسکے استعمال سے اس جگہ بال نکل آئیں گے۔

شہد کو محفوظ رکھنا

سوال: میں شہد کا کاروبار کرتا ہوں۔ زمین میں سیمنٹ سے حوض بنوا کر اس میں زیادہ مقدار میں شہد کو محفوظ رکھنا چاہتا ہوں۔ کیا ایسا کرنے سے شہد اپنی اصلی حالت پر قائم رہ سکتا ہے اور اس کی ٹھیک طرح حفاظت ہو سکتی ہے؟ اگر جواب نفی میں ہے تو دوسرا کون سا طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔

(خواہیدار [illegible])

جواب: اس صورت میں شہد زیادہ عرصے تک صحیح حالت میں نہیں رہ سکتا۔ زمین کی گرمی اور تری سے اس کے قوام میں فرق پڑ جائے گا اور بعض خارجی چیزوں کو اس میں گرنے سے پورے طور پر نہیں روکا جا سکے گا۔ بہتر یہ ہے کہ آپ چینی کے مرتبانوں میں شہد کو محفوظ رکھیے ان کو آپ گرم سرد مقامات پر آسانی سے تبدیل کر سکیں گے۔

نہانے کے لیے پانی

سوال: نہانے کے لیے سرد یا گرم، کونسا پانی استعمال کرنا تندرستی کے لیے مفید ہے اور دن میں کتنی بار غسل کرنا مناسب ہے۔ (دیوان چند)

جواب: جوان تندرست آدمیوں کے لیے تازہ سرد پانی میں نہانا مناسب ہے۔ بچوں اور بوڑھوں کے لیے نیم گرم پانی بہتر ہے۔ عورتوں کو بھی نیم گرم پانی سے نہانا چاہیے خصوصاً زمانہ حیض اور زچگی میں۔ عام طور پر

دن میں ایک بار صبح کو نہانا کافی ہے لیکن جو لوگ گرد و غبار میں کام کرتے ہیں، ان کو شام کے وقت کام سے فارغ ہونے کے بعد بھی نہانا چاہیے نیز جن لوگوں کے جسم سے بدبودار پسینہ نکلتا ہے، ان کو بھی دن میں دو بار نہانا چاہیے۔

موتیا بند

سوال: میری عمر ۶۲ سال ہے۔ ڈاکٹروں کی رائے کے مطابق میری آنکھ میں موتیا بند ہے۔ ایک ڈاکٹر صاحب فوراً آپریشن کرانے کا مشورہ دیتے ہیں لیکن دوسرے ڈاکٹر صاحب کا مشورہ ہے کہ تین مہینے انتظار کیا جائے، ابھی موتیا بند مکمل نہیں ہوا، ان میں کون سا مشورہ مناسب ہے۔ اسکے علاوہ میری آنکھوں سے پانی بھی جاتا ہے کیا آپریشن کرانے سے یہ پانی بند ہو جائے گا اور یہ بھی فرمائیے کہ آپریشن کے بعد کون کون سی احتیاطیں کرنے کی ضرورت ہے؟۔ (محمد غوث۔ سکندر آباد دکن)

جواب: آپ موتیا بند کے لیے دوسرے ڈاکٹر صاحب کی رائے پر عمل کیجیے۔ اس میں کسی خطرے کا اندیشہ نہیں اسکے برخلاف فوراً آپریشن کرانے میں خطرے کا احتمال کیا جا سکتا ہے ممکن ہے کہ آپریشن کے بعد آنکھوں سے پانی کا بہنا موقوف ہو جائے لیکن یہ ضروری نہیں ہے۔ یہ الگ مرض ہے۔ اسکے لیے آپ رات کو اطریفل اسطوخودوس چھ ماشے کھائیے اور کحل الجواہر سلائی سے آنکھوں میں لگائیے۔ آپریشن کے بعد چشمہ استعمال کیجیے اور آنکھوں کو زیادہ سے زیادہ آرام پہنچائیے۔

میرے ہاتھ کی انگلیاں ٹیڑھی ہیں

سوال: میرے ہاتھوں کی انگلیاں ٹیڑھی ہیں، جو دیکھنے میں بدنما معلوم ہوتی ہیں۔ براہ کرم کوئی ایسی تدبیر بتلائیے جس سے انگلیاں سیدھی ہو جائیں۔ (اے۔ آر انصاری۔ دھولیہ)

جواب: اگر آپ انگلیوں کے ٹیڑھا ہونے کی وجہ بھی لکھ دیتے تو ہمیں آپ کو مناسب مشورہ دینے میں سہولت ہوتی۔ اگر آپ کی انگلیاں پیدائشی طور پر ٹیڑھی ہیں تو دواؤں سے ان کا سیدھا ہونا امر دشوار ہے، ورنہ آپ روزانہ روغن موم کی مالش کیجیے اور ان کو ایک دوسرے کے متوازی رکھ کر باندھ لیا کیجیے ممکن ہے کہ کچھ دنوں تک ان تدابیر پر عمل کرنے سے درست ہو جائیں۔

بچوں کا ٹانک

سوال: ایک ایسے ٹانک کی ضرورت ہے، جو کمزور دبلے بچوں کو طاقت بنانے اور ان کے ہضم کرنے کی قوت کو بڑھائے۔ ایک حکیم صاحب بچوں کے لیے ایک شربت بنا کر استعمال کراتے ہیں، جو عموماً مفید ثابت ہوتا ہے بیان کیا جاتا ہے کہ وہ، یہ شربت چونے کے پانی سے بناتے ہیں۔ ایسا ہی مقوی شربت مطلوب ہے لیکن کم قیمت ہونا چاہیے۔ (رحمت الٰہی خاں)

جواب: صحیح طور پر نہیں بتایا جا سکتا کہ حکیم صاحب مذکور کون سا شربت بنا کر کمزور بچوں کو استعمال کراتے ہیں۔ البتہ ہم ایک مقوی شربت بنانے کی ترکیب لکھتے ہیں جو کمزور بچوں کے لیے اچھا ٹانک ہے اور سب فوائد رکھتا ہے جو آپ کو مطلوب ہیں۔

بنا بجھے چونے کی ایک تولہ وزنی ڈلی لے کر ایک سیر پانی میں ڈال دیں اور اس کو اچھی طرح گھول کر اندھیرے میں رکھ دیں۔ ایک دو بار اچھی طرح ہلا دیں۔ اگلے روز صبح کو اوپر کا نتھرا ہوا پانی لے کر اس میں ڈیڑھ سیر چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ یہ بچوں کا ٹانک تیار ہو گیا۔ ایک دو سال کے بچوں کو یہ شربت ایک ایک چمچہ چائے بھر دن میں تین بار چٹائیں۔

سم الفار

سوال: سم الفار (سنکھیا) کتنی قسم کا ہوتا ہے اور اسکے کھانے سے کیا فائدہ یا نقصان پہنچتا ہے؟۔ (حبیب الرحمٰن)

جواب: سم الفار (سنکھیا) رنگت کے اعتبار سے کئی قسم کا ہوتا ہے لیکن کھانے کے لیے عموماً سنکھیا سفید استعمال ہوتا ہے۔ یہ ایک شدید مہلک زہر ہے۔ ایک دو رتی سنکھیا ایک آدمی کو ہلاک کرنے کے لیے کافی ہے لیکن جب یہی زہر طبی مقدار خوراک میں معالج کی رائے کے مطابق استعمال کیا جاتا ہے تو اس سے بہت سے فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ اس کی طبی مقدار خوراک ۱/۸ چاول سے ۱/۴ چاول تک ہے۔ یہ مقوی بدن، مقوی اعصاب، مصفی خون ہے متعدد بلغمی امراض کو دور کرتا ہے۔ انہیں فوائد کی وجہ سے اسے ضعف بدن، قلت خون، وجع مفاصل بلغمی، کھانسی اور دمہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بلغمی مزاج اشخاص میں ضعف باہ کو دور کرنے کے لیے کھلایا جاتا ہے۔

آواز میں سوز

سوال: آواز میں سوز پیدا کرنے کے لیے کوئی تدبیر بتلائیے۔ (انور محمد)

جواب: آواز میں سوز پیدا نہیں کیا جاتا بلکہ یہ ایک قدرتی عطیہ ہے تاہم اگر آپ اُن اشخاص کا طرز اختیار کرنے کی کوشش کریں جن کی آواز میں آپ سوز سمجھتے ہیں تو ممکن ہے کہ آپ بھی اپنی آواز میں کسی قدر سوز پیدا کرنے میں کامیاب ہو سکیں۔

ضعفِ بصارت اور ملک کے شمالی مشرقی حصے

برصغیر کے شمالی مشرقی حصوں میں اور خصوصاً مشرقی اور مغربی بنگال و آسام میں لوگوں کی اکثریت عینکیں لگائے ہوئے نظر آتی ہے۔ عینکوں کا اتنا زیادہ استعمال برصغیر کے اور کسی حصے میں نہیں ہوتا۔ آخر اس کا سبب کیا ہے؟ یہ بات تو سمجھ میں نہیں آتی کہ بنگالیوں اور آسامیوں کو ضعفِ بصارت ورثے میں ملی ہے۔ اگر آپ ان حصوں کے دیہات میں جاکر دیکھیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ دیہات کے باشندوں کی نظر میں عام طور پر کوئی خرابی نہیں ہے۔ یہ وہ لوگ ہیں جن پر ہماری نام نہاد تہذیب اثر انداز نہیں ہوئی ہے۔ پھر کیا وجہ ہے کہ شمالی مشرقی حصوں کے باشندے، جو شہروں میں بستے ہیں اور جو تہذیب کی برکتوں سے مالامال ہیں ضعفِ بصارت کا شکار ہوتے رہے ہیں؟

مسٹر ایل۔ جے۔ لارسن ایڈیٹر "ہیلتھ" اس خاص صورتِ حال کا سبب بتاتے ہوئے لکھتے ہیں: "ایک مدت سے سارا ملک ایک معیاری وقت کے حلقے میں ہے۔ یہ معیاری حلقہ ہندوستان کے وسطی حصوں یا ان حصوں کے لیے جو وسط سے کچھ دور مغرب کی طرف چلے گئے ہیں، صحیح، معقول اور عملی ہے لیکن جہاں تک ملک کے شمالی مشرقی حصوں کا تعلق ہے معیاری وقت کا یہ حلقہ غیر معقول، غیر حقیقی اور ناقابلِ عمل ہے۔ معیاری وقت کے حلقے سے مطابقت جہاں تک سورج کے طلوع ہونے اور غروب ہونے کا تعلق ہے مقام اور محل کے اعتبار سے ہونا چاہیے۔

شمالی مشرقی علاقوں میں سورج معیاری وقت کے اعتبار سے جس وقت نکلنا چاہیے اس سے بہت پہلے نکلتا ہے۔ ہندوستان کے دوسرے حصوں میں اور کہیں اتنی جلدی سورج نہیں نکلتا۔ اسی لیے شمالی مشرقی حصوں میں سورج غروب بھی جلد ہو جاتا ہے۔ ملک کے اور حصوں میں کہیں اتنی جلد سورج غروب نہیں ہوتا۔ ظاہر ہے کہ یہ ایک حادثۂ طبعی ہے اور انسان کے اختیار اور تسلط سے باہر ہے، لیکن جہاں تک ملک کے ان حصوں کا تعلق ہے انسان معیاری وقت کی مطابقت یا عدم مطابقت پر قابو پا سکتا ہے۔

قدرتی وقت اور معیاری وقت میں بہت زیادہ فرق ہونے کی وجہ سے شمال مشرق کے اکثر دیہاتی علاقوں میں لوگ دو طرح کے وقت سے کام لیتے ہیں، ایک ہندستانی معیاری وقت اور دوسرا "سورج کا وقت" کے مطابق بسر کرتے ہیں، معیاری وقت کے مطابق نہیں۔ دہاں وقت کی مطابقت کی یہ عملی اور قدرتی ترتیب ہے۔ اس ترتیب کی مطابقت سے وہ ممکن الحصول دن کی روشنی سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ شہروں اور ترقی یافتہ قصبوں میں لوگ "سورج کے وقت" کو اور ممکن الحصول دن کی روشنی کو نظرانداز کرتے ہیں اور اندھا دھند معیاری وقت کے مطابق زندگی بسر کر رہے ہیں۔

یہ بات عقل کے خلاف ہے ممکن ہے شہروں کے لوگ روایتی طور پر معیاری وقت کی مطابقت کر رہے ہوں، مگر ضروری نہیں ہے کہ ہر روایتی بات مدلل اور صحت بخش ہو اور معاشی اعتبار سے بھی فائدہ بخش ہو۔ اگر اسکولوں کے کھلنے اور بند ہونے کا تعلق دن کی روشنی سے ہو تو یہ بڑی معقول بات ہوگی۔ فیکٹریوں، صنعتی اداروں اور دفتروں میں کام کے اوقات اور دن کی روشنی کے گھنٹوں میں مناسب تعلق ہونا چاہیے۔ عقل کا تقاضا یہ ہے کہ انسان اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کا زیادہ حصہ دن کی روشنی کے مطابق ظہور میں لائے۔ نہ یہ کہ دن کی روشنی کا اچھا خاصا حصہ ضائع کر کے اپنے کاموں کو اندھیرے میں یا مصنوعی روشنی میں جاری رکھنے پر مجبور ہو۔

مسٹر لارسن کہتے ہیں کہ "میں نے خود دیکھا ہے کہ ان علاقوں میں سہ پہر کو پانچ بجے سے پہلے ہی اندھیرا ہونے لگتا تھا اور یہ بھی دیکھا کہ گو سورج نسبتاً زیادہ سویرے نکل آیا تھا پھر بھی لوگوں نے اپنے کام کاج طلوعِ سحر کے مطابق شروع نہیں کیے بلکہ معیاری وقت کے مطابق کا وہاں رواج ہے، شروع کیے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے، شہروں میں لوگ قابلِ حصول دن کی روشنی کے کافی حصے سے فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ یہی حال صنعت و حرفت میں ہے، کاروبار اور تجارت میں ہے، سرکاری دفاتر میں ہے، تعلیمی اداروں میں ہے، غرض زندگی کے ہر شعبے میں ہے۔ میں نے سورج غروب ہونے کے گھنٹوں بعد لڑکوں کو کالجوں میں سے نکلتے دیکھا ہے۔ اگر دن کی روشنی سے زیادہ معقول اور مناسب طریقے پر فائدہ اٹھایا جاتا تو شاید انہیں اندھیرا ہونے کے بعد کلاسوں میں بیٹھے رہنے کی ضرورت نہ پڑتی۔

تن درستی کے نقطۂ نظر سے بھی یہ صورتِ حال نقصان رساں ہے۔ سورج کی روشنی کی بڑی طبی اہمیت ہے۔ سورج کی روشنی میں ایسے خواص موجود ہیں، جو انسان کی صحت سے بہت زیادہ تعلق رکھتے ہیں۔ سورج کی کچھ شعاعیں انسانی زندگی کے لیے بے اندازہ فوائد کی حامل ہیں۔ جب لوگ دیر تک گھروں میں گھسے بیٹھے رہتے ہیں، تو ان شعاعوں کے نفع بخش اثرات سے محروم رہتے ہیں اور خدا نے ان کی فلاح و بہبود کے لیے جو سامان مہیا کیا ہے اس کے ایک اچھے خاصے حصّے کو وہ غارت کر دیتے ہیں۔

اس صورتِ حال سے صحت کو ایک اور طرح بھی نقصان پہنچتا ہے۔ ضعفِ بصارت کا ایک بڑا سبب ناکافی روشنی ہوتی ہے۔ چوں کہ سورج کی کافی روشنی صبح کو غارت کر دی جاتی ہے اس لیے لوگوں کو شام کے وقت مصنوعی روشنی میں کام کرنا پڑتا ہے۔ مثلاً دفتروں میں کام کرنے والے ہیں، معیاری وقت کے مطابق انھیں دس بجے دفتر میں کام شروع کرنا ہوتا ہے۔ موجودہ صورتِ حال میں انھیں دفتر بند ہونے سے پہلے تقریباً ایک گھنٹہ یا ۴۵ منٹ تک مصنوعی روشنی میں کام کرنا پڑتا ہے، گویا سورج کے وقت کے مطابق دفتر عموماً شام کو چھے بجے بند ہوتے ہیں۔

یہی حال اسکولوں کا ہے۔ معیاری وقت کی مطابقت کرنے کی وجہ سے اسکول تقریباً ایک گھنٹہ "دن کی روشنی" کا ضائع کر دیتے ہیں۔ اگر وہ سورج کے وقت کے مطابق کھولے جاتے تو ایسا نہ ہوتا اور اسکول کے آخری گھنٹوں میں ہمارے نوجوانوں کی آنکھوں پر ناحق زور نہ پڑتا۔ یہی صورتِ حال قریب قریب شمالی مشرقی حصّوں کے تمام تعلیمی نظام کی ہے۔

فیکٹریوں اور دکانوں کی حالت اس نقطۂ نظر سے شاید اور بھی زیادہ ناقابلِ اطمینان ہے کیوں کہ وہاں دفتروں اور اسکولوں سے کہیں زیادہ دیر تک کام ہوتا رہتا ہے۔ دکانیں اکثر رات تک کھلی رہتی ہیں اور فیکٹریوں میں بھی شام ہونے کے کافی دیر بعد تک کام ہوتا رہتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ ایک بہت بڑی مقدار دستیاب دن کی روشنی کی ملک کے شمالی مشرقی حصّوں میں ضائع کر دی جاتی ہے اور مجبوراً کسی نہ کسی قسم کی مصنوعی روشنی سے کام لینا پڑتا ہے، لیکن اس وقت جو مصنوعی روشنی انھیں مہیّا ہوتی ہے وہ ناکافی ہوتی ہے۔ اس سے نظر پر زور پڑتا ہے اور بصارت میں ضعف اور نقص پیدا ہو جاتا ہے اور کثرت سے لوگ عینکیں لگانے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

جو کچھ اوپر بیان کیا گیا اس سے ظاہر ہے کہ ممکن حصول دن کی روشنی سے فائدہ نہ اٹھانا ہی ہمارے ملک کے شمالی مشرقی حصّوں میں ضعفِ بصارت کا سب سے بڑا سبب ہے اور یہی وجہ ہے کہ ملک کے ان حصّوں میں بڑی کثرت سے لوگ عینکیں استعمال کرنے پر مجبور ہیں۔ معاشی نقطۂ نظر سے بھی دن کی روشنی کے کافی حصّے سے فائدہ نہ اٹھانا خاصا گراں پڑتا ہے۔ دن کی روشنی کا جو حصّہ ضائع کر دیا جاتا ہے اس کی جگہ شام کو زندگی کے لگے بندھے کام پورا کرنے کے لیے مصنوعی روشنی سے کام لینا پڑتا ہے۔ لوگ صبح کو اس سے ایک گھنٹہ بعد اٹھتے ہیں، جب انھیں سورج کے وقت کے مطابق اٹھنا چاہیے تھا اور شام کو وہ مصنوعی روشنی سے ایک گھنٹہ پہلے کام لینے لگتے ہیں اور اس مصنوعی روشنی پر جو کچھ صرف ہوتا ہے اگر سورج کے وقت کی مطابقت کی جاتی تو وہ صرف نہ ہوتا۔ اگر معیاری وقت کے بجائے سورج کے وقت کے مطابق کام انجام دیے جائیں تو بجلی یا مٹی کے تیل یا پیٹرول وغیرہ کا خرچ بچ جائے گا۔ اس کے علاوہ سورج کے وقت کے استعمال سے تن درستی کو لاتعداد فوائد حاصل ہوں گے۔

جو کچھ مندرجہ بالا سطور میں عرض کیا گیا اس کا مقصد معیاری وقت پر اعتراض کرنا یا اس کی مخالفت کرنا نہیں ہے۔ ملک کے اور سب حصّوں کے لیے معیاری وقت کلی طور پر نہایت مناسب اور موزوں ہے لیکن ان رقبوں میں جہاں سورج معیاری وقت سے ایک گھنٹہ پہلے طلوع ہو جاتا ہے اگر حکومت سورج کا وقت استعمال کرنے کی ہدایت کر دے تو لوگ دن کی روشنی کا کافی حصّہ اپنے کام میں لا سکیں گے اور تقریباً ایک گھنٹے تک مصنوعی روشنی کے استعمال سے بچیں گے اور اس کا اثر ان کی عام تن درستی پر بھی پڑے گا اور وہ ضعفِ بصارت کا شکار بھی نہ ہوں گے۔

ایک ڈاکٹر کی سرگزشت (قسط ۴)

(ڈاکٹر جے جانسٹن ابراہم)

سنہ ۱۹ء میں ہم لوگوں کے پاس بے ہوشی کی دو دوائیں ہوا کرتی تھیں، کلوروفارم اور ایتھر۔ یہ دونوں دوائیں جیسے اُس زمانے کے سرجنوں کے لیے بڑا سہارا تھیں، کیوں کہ ان ہی کی مدد سے آپریشن کیے جاتے تھے، لیکن دونوں ہی زندگی کے لیے خطرناک تھیں۔ اب ہمارے پاس بے ہوشی کی ایسی دوائیں ہیں کہ وریدی انجکشن کے ذریعہ مریض کو بے ہوش کیا جا سکتا ہے، پھر ایسی عام دواؤں کے علاوہ اعصاب کو سُن کر دینے والی بھی دوا دریافت کرلی گئی اور ان میں سے بعض تو بہت ہی محفوظ قسم کی دوائیں ہیں۔ وہ ایک عجیب زمانہ تھا۔ اب یہ دوسرا عجیب زمانہ ہے۔ کچھ عرصہ پہلے وریدی انجکشن کے ذریعہ بے ہوشی کی دوا دے کر مریض کا آپریشن کر دیا جاتا تھا۔ لیکن اب تو ایسی دوائیں بھی دریافت کرلی گئی ہیں کہ جسم کی مزاحمتی قوت کو ختم کرکے آسانی سے آپریشن کیا جا سکتا ہے، جس میں بے ہوشی کی دوا کی کوئی خاص ضرورت نہیں پڑتی۔ اب ہم بغیر کسی خطرے کے دل کا آپریشن بھی کرسکتے ہیں اور دماغ کا بھی۔

شاید یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ سرجری کا سابقہ میدان بالکل بدل گیا ہے۔ معیادی بخار کے ناسور اب بہت کم نظر آتے ہیں۔ عہد وکٹوریہ کے امراض بھی اب دیکھنے کو نہیں ملتے۔ ہم لوگ اس زمانے میں سوکھے کا آپریشن کیا کرتے تھے، کیوں کہ اب تک حیاتین کا علم کسی کو نہیں ہوا تھا۔ اب سوکھے میں مبتلا بچے جیسے "نایاب" ہوگئے ہیں، شکر کرنا چاہیے، وٹامن 'د' کا، جس نے لاکھوں بچوں کی جان بچالی۔ سڑی ہوئی ہڈیوں سے ہر سال گرمیوں میں ہزاروں بچے مرجاتے تھے، کیوں کہ ابھی وٹامن 'ج' کسی کو معلوم نہیں تھا اور نہ کوئی یہ جانتا تھا کہ اس مرض کی بہترین دوا یہی وٹامن ہے۔

زیادہ عرصہ کی بات نہیں کہ انتہائی احتیاط کے باوجود مریض آپریشن کے بعد جسم میں زہر پھیل جانے سے مرجاتا تھا۔ بعض اوقات سرجنوں کو جسم کے بعض اعضاء کا آپریشن کرنے میں تامل ہوتا تھا، اس ڈر سے کہ کہیں جسم میں زہر نہ پھیل جائے "سپٹک" نہ ہوجائے لیکن شکر ہے سلفا دواؤں اور اینٹی بائیوٹیکس کا کہ وہ مریض کی حفاظت کرنے میں ہماری مدد کرتی ہیں۔ اب زہر نہیں پھیلنے پاتا اور ہم بڑے سے بڑے خطرات کا مقابلہ کرسکتے ہیں اور یہ سب سہولتیں بلاشک وشبہ طب کی عطا کی ہوئی ہیں۔ سرجری اکیلی کچھ نہیں کرسکتی تھی اگر ہمارے پیچھے طب کی تحقیقات نہ ہوتیں۔ بے شک مجھے اپنے سرجن ہونے پر خوشی ہے لیکن میں ان گم نام لوگوں کو بھی نہیں بھلا سکتا جن کی عظیم تحقیقات آج ہمارے تاریک راستوں کو روشن کر دیتی ہیں اور جن کا نام عوام نے کبھی نہیں سُنا۔

اسپتال کی ملازمت سے میں جارج ششم کی موت کے وقت مستعفی ہوا اور یہ موت جیسے برطانیہ کے لیے ایک نیا دور لانے والی تھی۔ گزشتہ پچاس برسوں سے ہمیں ایک بادشاہ کی عادت پڑی ہوئی تھی۔ لیکن اب خلاف توقع ایک ملکہ تخت نشین ہونے والی تھی۔ نئی ملکہ کو دیکھ کر قدرتاً ملکہ وکٹوریہ یاد آگئی۔ نئی امیدیں پیدا ہوئیں۔ ہم لوگوں نے سوچا کہ جیسے ایک نیا دورِ ایلزبیتھ شروع ہونے والا ہے۔ اور یہ خیال آیا کہ شاید ایلزبیتھ اول کے زمانے کی باتیں واپس آجائیں اور پچھلی جنگ سے بچ کر نکلی ہوئی دنیا میں شاید دوبارہ "جوانی" آجائے۔ لوگوں کے دل خوشی سے مچلنے لگے، لیکن ہوسکتا ہے کہ ہم حد سے زیادہ توقع کر رہے ہیں۔ بوڑھوں نے جیسا کہ آپ جانتے ہیں، ہمیشہ یہ کہا۔ "دنیا تباہی کی طرف جارہی ہے۔" لیکن بوڑھے بہرحال بوڑھے ہوتے ہیں۔ اُن کا خون سرد ہوچکا ہے۔ مجھے اُن نوجوانوں کو دیکھ کر افسوس ہوتا ہے جو ناامیدی کے شکار ہوجاتے ہیں، ایسے بوڑھوں کی باتیں سُن کر۔ پہلی عالم گیر جنگ سے پہلے بھی وہ یہی کیا کرتے تھے کہ دنیا تباہ ہوجائے گی، لیکن انھیں اپنی اس پیشین گوئی میں زبردست شکست ہوئی۔ دوسری جنگ شروع ہوئی تو اس وقت بھی انھوں نے یہ کہا تھا کہ اب دنیا نہیں بچے گی اور لطف کی بات یہ ہے کہ دنیا اپنی جگہ پر قایم ہے۔

جنگ شروع ہونے اور دنیا کے بالکل تباہ و برباد ہو جانے کی افواہوں کا مجھ پر کبھی اثر نہیں ہوا اور میں اب بھی ایک پُر اُمید قسم کا انسان ہوں مجھے یقین ہے کہ یاس پسند لوگوں کو تیسری جنگ سے بھی "شکست" ہوگی اور سورج حسب معمول ایک پُر امن دنیا میں طلوع ہوا کرے گا۔

زندگی میں میرے دو بڑے آپریشن ہوئے اور ان دو آپریشنوں سے میں نے کچھ نئی باتیں سیکھیں۔ مجھے معلوم ہو گیا کہ ایک آپریشن سے کسی مریض کو کتنی جسمانی و ذہنی تکلیف ہو سکتی ہے۔ اب میں اپنے آپ کو پہلے سے زیادہ نرم طبیعت کا محسوس کرتا ہوں کیوں کہ میں جانتا ہوں کہ آپریشن کی میز پر لیٹنے سے پہلے ایک مریض کے دل میں کیسے شکوک و شبہات ہوتے ہیں۔

مجھے اکثر یہ دیکھ کر حیرت ہوتی ہے کہ لوگ ایک ڈاکٹر کو دوسرے پر کیوں ترجیح دیتے ہیں۔ بات یہ ہے کہ عوام کے دلوں میں ایک ڈاکٹر کی لیاقت کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی، جتنی کہ اس کے اخلاق اور خلوص کی۔ اس کا اندازہ مجھے فیملی ڈاکٹروں کو دیکھ کر ہوا، جو اپنے اچھے سلوک اور برتاؤ سے ہر مزاج کے لوگوں کو اپنا گرویدہ بنا لیتے ہیں۔

دراصل دنیا میں کوئی بھی کام مشکل نہیں ہے مستقل مزاجی اور ہمت کے ذریعہ بڑے سے بڑے کام انجام دیے جا سکتے ہیں دورِ حاضرہ کا بسیار نویس مصنّف ایڈگر ویلس سمجھا جاتا ہے بہت سے لوگوں کا اس کے بارے میں یہ خیال تھا کہ اکیلا آدمی اتنا نہیں لکھ سکتا جتنا کہ ایڈگر ویلس نے لکھا ہے۔ بعض لوگ یہ سمجھتے تھے کہ ویلس نے کچھ خفیہ مصنفین یا پھر "بھوتوں" کی مدد سے اتنی کتابیں لکھی ہیں۔ ویلس کی ایک لڑکی پینیٹ ویلس میرے ایک دوست کی بیوی تھی ایک دن اتفاق سے ہم لوگوں کی ملاقات ایک ڈنر میں ہوئی اور میں نے پینیٹ ویلس کو ان افواہوں کے بارے میں بتایا، جو اس کے والد کی تصانیف کے سلسلے میں اڑائی جا رہی تھیں۔ ایک بیٹی کو اپنے باپ کے بارے میں ایسی باتیں سُن کر ضرور ملال ہونا چاہیے تھا۔ چناں چہ پینیٹ ویلس کے ساتھ بھی یہی ہوا اور انھوں نے بتایا کہ اُن کے والد صبح سات بجے بیدار ہو کر بستر پر ہی صبح کے سارے اخبارات پڑھتے تھے۔

پھر ٹھیک نو بجے ناشتہ کرتے تھے۔ گھر میں سب کو وقت کی پابندی کرنی پڑتی تھی۔ نو بجے کے فوراً بعد ہی ان کا سکریٹری گر یوزا آجاتا تھا، جو لندن کا سب سے بڑا ٹائپسٹ سمجھا جاتا تھا کچھ دیر تک 'ریس' کے بارے میں باتیں ہوا کرتی تھیں اور پھر ایڈگر ویلس خطوط کا جواب لکھوانا اور مضمون بولنا شروع کر دیتے۔

ٹھیک ایک بجے لنچ کھایا جاتا تھا اور اس کے بعد ہر قسم کے لوگ ویلس سے ملنے آیا کرتے تھے۔ کیوں کہ انھوں نے ایکٹروں، ایڈیٹروں اور اپنے احباب کے لیے کبھی اپنے دروازے بند نہیں کیے تھے۔ سہ پہر کو وہ "ڈکٹافون" پر اپنی کہانیاں بولتے تھے۔ ان کے پاس دو "ڈکٹافون" تھے اور وہ بہ یک وقت دونوں پر دو الگ کہانیاں بولتے تھے۔

شام کے وقت وہ تھیٹر جایا کرتے تھے اور تھیٹر کے بعد دو بجے رات تک لوگ اُن سے ملنے آیا کرتے تھے۔ ویلس کے پاس "رات بھر کا" ایک ملازم ہوا کرتا تھا، جس کی ڈیوٹی یہ ہوتی تھی کہ ۸ بجے رات سے صبح کے سات بجے تک ویلس اور اُن کے مہمانوں کے لیے چائے تیار کرے۔ وہ دو بجے رات سے لے کر صبح کے سات بجے تک سوتے! اس طرح وہ اپنا کام کرتے تھے، جس سے پوری دنیا حیران تھی۔ انھوں نے اپنا ایک مشہور ناول صرف تین دن میں لکھا تھا۔ یقیناً سوائے ڈوماس پیرے کے اُن کا کوئی ثانی نہ ہوا۔ ڈوماس نے اپنی زندگی میں بارہ سو کتابیں لکھیں ہو سکتا ہے کہ اُن کے قبضہ میں کچھ "بھوت" رہے ہوں، کیوں کہ ان کے زمانے میں "ڈکٹافون" ایجاد نہیں ہوا تھا۔

آجا ری نندیا!

امتیاز مسرور، سیالکوٹ

جب دن کا اجالا شام کے دھندلکوں میں تبدیل ہونا شروع ہو جاتا ہے اور دور مغرب میں گل لالہ کا باغ اپنی ساری رعنائیوں سمیت جلوہ گر ہوتا ہے، تو بے اختیار یہ شعر زبان پر آ جاتا ہے کہ:

گل گونہ شفق کا پیالہ ہر ہاتھ میں
آتی ہے کس ادا سے چلی رات، دیکھنا

یہ کسی کی آمد کا اعلان ہے! یہ اہل دنیا کے لیے پیغام ہے کہ خورشید خاور دن بھر کی تھکن سے چور چور ہو کر عشرت کدۂ مغرب میں جا چھپا ہے اور اب لیلائے شب تخت ظلمات پر سوار ہو کر آیا ہی چاہتی ہے۔ ابھی ابھی ملکۂ زیبا اپنی سیاہ زلفیں لہرا کر نصف دنیا پر محیط ہو جائے گی اور انجم کی مشعلیں جلا کر ایک سحر پڑھے گی۔ ایک عجیب و غریب سحر! تمام مرد و زن، بچے، بوڑھے، چھوٹے بڑے، اپنے سارے دن کے کام کو چھوڑ کر اپنے اپنے گھر کی راہ لیں گے۔ دکان دار خرید و فروخت بند کر دیں گے۔ کسان ہل چلانا چھوڑ دیں گے۔ ڈاکٹر، وکیل اور انجینئر، سب کام چھوڑ کر گھر کو چل دیں گے۔ اور انسان ہی کا کیا ذکر، چرند، پرند اور حیوانات تک دن بھر کی دوڑ دھوپ کے بعد اپنے اپنے ٹھکانوں کا رخ کریں گے اور پھر سب اس میٹھی میٹھی لوری سے ایسے متاثر ہوں گے کہ کسی کو کوئی سدھ بدھ نہیں رہے گی۔

یہ حقیقت ہے کہ خالق ارض و سما نے اس تماشا گاہ عالم کی ہر چیز میں اسرار و رموز اور اپنی حکمتوں کے خزائن مخفی کر رکھے ہیں۔ ہم جوں جوں کسی چیز کے بارے میں غور و خوض کریں توں توں ہم پر نئے نئے راز منکشف ہوتے جاتے ہیں اور ہم حیرت و استعجاب کے سمندر میں غرق ہو جاتے ہیں۔

آپ نیند جیسی نعمت سے ہر روز فائدہ اٹھاتے ہیں، لیکن آپ کے ذہن کی پہنائیوں میں شاذ و نادر ہی یہ سوال ابھرا ہو گا کہ آخر یہ نیند چیز کیا ہے؟ حقیقت یہ ہے کہ انسان کوئی بے جان مشین نہیں، کہ جسے قوت محرکہ بہم پہنچاتے رہیے اور چوبیس گھنٹے کام لیتے جائیے۔ انسان کو اپنے تمام نظام کی بحالی کے لیے قوت خود پیدا کرنی پڑتی ہے اور دیر تک کام کرنے کے بعد ہر عضو اتنا تھک جاتا ہے کہ اور کام کرنے کی اس میں سکت باقی نہیں رہتی اسے مکمل آرام کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ اسی مکمل آرام کے لیے کار ساز حقیقی نے رات کا وقت رکھا ہے۔ یہ دو دنوں کی محنت و مشقت کے درمیان ایک وقفہ ہے جس میں ہم تھکے ہوئے اعصاب اور اعضا کو سو کر آرام پہنچاتے ہیں۔ نیند کے ذریعے ہم پھر اپنے کام کو پوری طاقت اور سرگرمی سے سرانجام دینے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اچھی صحت کا راز گہری اور پرسکون نیند میں مضمر ہے۔ دنیا کے بہترین ڈاکٹر نیند، موسیقی، اور اچھی غذائیں ہیں۔ یہ نہایت سکون بخش اور تفریحی قوتیں ہیں۔

ایڈیسن کہا کرتا تھا کہ اس کی غیر محدود قوت اور استقلال کی وجہ یہ ہے کہ وہ جب چاہے سو سکتا ہے۔ اسی طرح شہرۂ آفاق کھلاڑی کوئی ٹیک کا قول ہے کہ اگر میں دوپہر کے وقت کھیل سے پہلے تھوڑا سا سو نہ لوں تو چند اننگ میں ہی تھک جاتا ہوں لیکن اگر پانچ منٹ بھی آنکھ لگا لوں تو خواہ رات تک کھیلتا رہوں تھکن محسوس نہیں کرتا۔

کیلی فورنیا کی یونیورسٹی میں ایک دفعہ پانچ سو افراد پر تجربہ کیا گیا جنہوں نے خود اپنے آپ کو پیش کیا تھا۔ وہ متواتر چار دن تک جاگتے رہے لیکن دو تین دن کے بعد ہی ان کا دماغی توازن بگڑنا شروع ہو گیا۔ ان کے افعال میں شدید چڑچڑا پن آ گیا، یادداشت بالکل ختم ہو گئی، آنکھوں کے سامنے عجیب عجیب تصویریں آنے لگیں۔ اس طرح کئی دیوانگی کی سرحد تک پہنچ گئے، لیکن صرف ایک رات سونے سے ہی انہیں تمام عوارض سے نجات مل گئی۔ جس طرح دنیا میں کوئی قاعدہ اور اصول استثنیٰ سے خالی نہیں، اسی طرح بے خوابی کی بھی کئی مثالیں موجود ہیں۔ دنیا میں ایسے آدمی بھی ہوئے ہیں جو کئی کئی سال تک متواتر ایک لمحہ کے لیے بھی نہیں سوئے اور پھر بھی اپنے کام کو بخیر و خوبی سرانجام دیتے رہے، لیکن ایسی مثالیں بہت ہی نایاب ہیں۔

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ جب ہم نیند کی آغوش میں ہوتے ہیں تو ہم اپنے ارد گرد کی دنیا سے بالکل بے خبر ہوتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ جب ہم سو رہے ہوتے ہیں تو ہم اپنے گرد و پیش کی دنیا اور ماحول سے بے خبر نہیں ہوتے بلکہ ہمارا کچھ نہ کچھ تعلق اس سے ضرور ہوتا ہے۔ کئی باتیں ایسی ہوتی ہیں جن کا ہم پر رد عمل ہوتا ہے۔ اگر ریڈیو بج رہا ہو، یا باہر شور ہو رہا ہو، تو ہم آرام سے سوتے رہیں گے لیکن اگر کوئی آہستہ سے ہمارا نام پکارے تو ہم فوراً جاگ اٹھیں گے۔ اگر بچہ روئے تو ماں کی آنکھ فوراً کھل جاتی ہے، حالانکہ اگر اور لوگ بھی ساتھ سو رہے ہوں تو انہیں خبر تک نہیں ہوتی۔ اگرچہ ہم سو رہے ہوتے ہیں، لیکن ہماری کچھ حس جاگتی رہتی ہے۔ بستر پر دراز ہو کر

گہری نیند سونے تک ہم پانچ مختلف درجوں یا منزلوں سے گزرتے ہیں۔ پہلی منزل میں جب ہم آنکھیں بند کرتے ہیں تو دماغ میں وقفہ وقفہ سے بجلی کی لہریں پیدا ہوتی ہیں۔ تمام دن کے گزرے ہوئے واقعات اور آئندہ دن کو پیش آنے والے حالات کے متعلق ہمارے خیالات ذہن میں گردش کرنے لگتے ہیں۔

پہلی منزل سے جب ہم دوسری منزل میں داخل ہوتے ہیں، تو دماغ سے اٹھنے والی چھوٹی لہریں کافی تیز اور بڑی لہروں میں بدل جاتی ہیں۔ اب ہمارے خیالات کا تسلسل قائم نہیں رہتا۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے جب عجیب عجیب طرح کے خیالات ہمارے ذہن میں آنے لگتے ہیں۔

تیسری منزل میں یہ لہریں لمبی اور آہستہ ہو جاتی ہیں۔ تمام خیالات اور سوچ بچار ختم ہو جاتا ہے۔

چوتھی منزل میں یہ لہریں جھنجھناہٹ میں بدل جاتی ہیں۔ ان کی تعداد ایک سیکنڈ میں ۲۰ کے قریب ہوتی ہے۔ اب ہم نیند کی وادی کے بالکل قریب پہنچ چکے ہوتے ہیں۔

جب ہم پانچویں منزل میں پہنچتے ہیں، تو نیند کی دیوی اپنے پر نہایت شفقت سے ہمارے اوپر پھیلا دیتی ہے۔ اس ساری کارروائی میں چند منٹ صرف ہوتے ہیں، لیکن کئی دفعہ تو ایک گھنٹہ بھی لگ جاتا ہے۔ مختلف اشخاص ان درجوں کو مختلف اوقات میں طے کرتے ہیں۔

پانچویں یعنی آخری منزل میں بھی ہمارا دماغ مکمل طور پر غافل نہیں ہوتا۔ ہم جو کچھ سوتے وقت خیال کرتے ہیں، وہی ہمارے خواب بنتے ہیں۔ یہ بات حیرت انگیز ہے کہ ہمارے دماغ میں سوتے وقت زیادہ تر خیالات ناخوشگوار باتوں کے متعلق ہی آتے ہیں، جن میں اکثر کا تعلق ڈر، رنج، فکر و تردد اور پریشانی سے ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک طالب علم کو اس قسم کے خواب آتے ہیں کہ وہ امتحان کے کمرے میں وقت پر نہیں پہنچ سکا یا اُسے جو پرچہ ملا وہ اتنا مشکل تھا کہ وہ ایک سوال بھی حل نہ کر سکا یا نتیجہ نکلا تو وہ فیل ہو گیا۔ اسی طرح ایک ڈاکٹر کو اس قسم کے خواب آتے ہیں کہ اس کا کیا ہوا آپریشن کامیاب نہیں ہوا اور مریض مر گیا وغیرہ وغیرہ۔

ہم رات کو بالکل ساکن نہیں پڑے رہتے، بلکہ کروٹیں بدلتے رہتے ہیں۔ اگر صرف ہلنے جلنے اور کروٹیں بدلنے کی مدت کا اندازہ لگایا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ہم آٹھ گھنٹے کی نیند میں چار منٹ سے پانچ منٹ تک حرکت کرتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ عقلی قسم کے لوگ بہت زیادہ کروٹیں بدلتے ہیں۔

جس طرح ہم سوتے وقت یکے بعد دیگرے پانچ درجوں میں سے گزرتے ہیں، اسی طرح جب ہم بیدار ہوتے، تو انہیں پانچ درجوں میں سے واپس آ کر مکمل طور پر بیدار ہوتے ہیں، لیکن ہمیں جاگنے میں سونے کے مقابلے میں بہت کم مدت لگتی ہے۔

یہ امر نہایت افسوسناک ہے کہ ہم میں بہت کم لوگ گہری نیند سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اس کا نتیجہ ہے کہ ہم اضطراب، پریشانی، سستی، کاہلی اور ذہنی سکون کا فقدان ... [illegible] ... بند کر کے ہی نیند سمجھتے ہیں۔ اگر آپ صبح بیدار ہو کر اپنے تمام جسم میں سرور و شادمانی اور قوت و طاقت محسوس نہیں کرتے، اگر آپ ... اپنے

جو میں حیات تازہ لیکر نمودار نہیں ہوتا تو اس کا مطلب یہ ہے کہ نیند نے آپکو وہ فائدہ نہیں پہنچایا جو اس سے پہنچنا چاہیے تھا۔ ہم اپنی گوناگوں تکلیفات کے لیے بے شمار روپے ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس منتقل کر دیتے ہیں لیکن یہ نہیں سوچتے کہ ہمارے قدرت میں ایک ایسی نعمت بھی ہے جو ہمیں مفت مل سکتی ہے اور ہماری کئی تکلیفوں کا قلع قمع کر سکتی ہے۔ یہ ہمیں جام جم سے بھی زیادہ عزیز ہے۔

اگر آپ کو بے خوابی کی شکایت ہے اور آپ گہری نیند سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں تو نیند والی گولیاں بیٹ میں ڈالنے سے کوئی فائدہ نہیں، بلکہ انکا استعمال الٹا نقصان دہ ہے۔ گہری اور پرسکون نیند حاصل کرنے کا شاہی طریقہ یہ ہے کہ اپنے آپکو جسمانی طور کا خوب تھکا دیجیے اور اچھی طرح ورزش کیجیے۔ ایک شخص کو بے خوابی کی شکایت تھی وہ ڈاکٹروں کا علاج کر کے اتنا تنگ آ گیا کہ اس نے خودکشی کرنے کا پکا ارادہ کر لیا۔ ایک ڈاکٹر کے ہر چند سمجھانے کے باوجود وہ اپنے ارادہ سے باز نہ آیا۔ آخر ڈاکٹر صاحب نے اس سے کہا کہ اگر تم خودکشی ہی کرنا چاہتے ہو تو اس طرح کرو اپنے مکان کے گرد چکر لگاتے لگاتے جان دے دو۔ اس شخص نے یہی کیا اور مکان کے گرد دوڑنا شروع کر دیا۔ ایک گھنٹے کے بعد وہ اتنا تھک گیا کہ اسے نیند کے جھونکے محسوس ہونے لگے۔ وہ بہت مدت کے بعد جی بھر کر سویا اور اس طرح ڈاکٹر کی حکمت عملی کی وجہ سے اسکی جان بچ گئی۔ جب آپ بستر پر سونے کیلئے دراز ہوں تو اپنے ذہن سے تمام تفکرات اور ناخوشگوار خیالات کو نکال دیجیے اور نہایت مسرت انگیز اور خوشگوار باتوں کے متعلق سوچیے۔ اس عالم کون و حیات میں کسی کو فکر و تشویش اور رنج و الم سے مفر نہیں نیند کے یہ چند لمحات ہی ایسے ہیں جب آپ تمام انکار سے نجات پا کر کسی آزاد پنچھی کی طرح ایک نئی دنیا کی فضاؤں میں چلے جاتے ہیں۔ آپ اس دنیا کو ایک حسین بہشت میں تبدیل کر سکتے ہیں بشرطیکہ آپ سونے سے پہلے دلکش خیالات کو اپنے دماغ میں جگہ دینے کیلئے تیار ہوں۔ اگر آپکا دماغ سونے سے پہلے پراگندہ خیالات کی آماجگاہ بنا رہا تو آپ کو یاد رکھنا چاہیے کہ آپ نے ایک سنہری موقع نہایت بیدردی سے کھو دیا۔ اسی طرح اگر آپ دنیا کی مصیبتوں کے مقابلے کے سامنے... ہوتا ہے، اگر آپ اچھا وقت گہری نیند سو کر لیں تو آپکو قوت ارادی اور سکون و تازگی عطا ہوگی۔ آپکو شکست فاش کھانا پڑے گی۔ اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجیے اس طرح کہ جسم کا کوئی عضو کھنچا ہوا یا تنا ہوا محسوس نہ ہو۔ اس حالت کی بہترین مثال بلی ہے، بلی ہمیشہ اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر سوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ آتی جاتی ... زیادہ تیز اور چاق و چوبند ہوتی ہے۔ اگر آپ بھی چست اور چاق و چوبند رہنا چاہتے ہیں تو آپ بھی اسی نسخہ کو آزمائیے۔ اگر آپکو کسی وقت نیند نہ آ رہی ہو تو کوئی کام کرنا شروع کر دیجیے آپ لگ جائیے جلد ہی نیند آ جائے گی۔ اگر آپ ... تجربہ بتاتا ہے کہ اندھیرے میں زیادہ گہری نیند آتی ہے اور تھکے ماندے اعصاب کو زیادہ سکون ملتا ہے۔ ... کمرے میں ... کا رنگ ہلکا نیلا ہوتا ہے کیونکہ نیلے رنگ سے زیادہ گہری نیند آتی ہے اور اسی طرح گلابی رنگ بھی ... کمرے کا ... رنگ ہوتا ہے۔

سونے سے پہلے گہرے سانس لیجیے۔ ... رات کو جلدی سو جائیے اور صبح کو سویرے اٹھیے۔ ... ہمیشہ ... جو بہ آسانی ہضم ہو جائے۔ ... نہایت سادہ اور آسان ہیں لیکن ان سے ... حاصل ہوگا وہ بے پایاں ہے۔ ... نیند ... کا ... ہوگا۔

پُرتکلف غذائیں سلطنتوں کو برباد کرسکتی ہیں!

۶۸ سالہ ڈاکٹر فریڈرک ہوئیل زیل بھوک کی تحقیقات کے متعلق دنیا بھر میں ایک مشہور ماہر ہیں۔ موصوف نے تقریباً نصف صدی تک غذا، بھوک، تغذیہ، تنظیم مقدار غذا، روزہ، فاقہ، محنت و ورزش وغیرہ مختلف مسائل کی چھان بین کرکے بھوک کے معمہ کو حل کرنے کی کوشش کی۔

ہوئیل زیل نے نہ صرف چوہوں اور دوسرے جانوروں پر تحقیقات و تجربات انجام دیے، بلکہ خود اپنی ذات کو بھی غذائی تجربات کے لیے وقف کردیا اور خود "تحقیقاتی چوہا" بن گئے۔

جرمن نژاد ہوئیل زیل شکاگو یونیورسٹی کے شعبۂ افعال الاعضا کے ایک سرگرم رکن ہیں۔ ہوئیل زیل نے مختلف اغذیہ کی تحقیقات کے ضمن میں کوئلہ، سمندری نمک، تَرِدیت، خام روئی کے ریشے، "پیپل" درخت (جس سے چینی نکالی جاتی ہے)، کا شربت اور دوسرے پھلوں کے مشروب ملاکے بچے روئی کے ریشوں، گلیسرین خارج کردہ سیلوفین، کرک اور سائیلم کے بیجوں کے صاف کردہ چھلکوں کا سفوف وغیرہ تک خود کھانے سے دریغ نہیں کیا۔ اسی طرح انھوں نے سنگ ریزے، کانچ کے دانے، سونے چاندی کے تار، لوہے کی گولیاں، کاک، پرندوں کے بال و پر، اُون، کوئلہ اور چکنی مٹی کا سفوف وغیرہ جیسی سخت و کرخت چیزیں کھائیں، (ظاہر ہے کہ وہ ان کو ہضم نہ کرسکے) ایسی ہی بیشمار دوسری چیزوں کے نام لیے جاسکتے ہیں جنھیں انھوں نے تجربتہً کھاکر اپنے پیٹ کے اندر پہنچایا۔

ڈاکٹر ہوئیل زیل مشہور عالم ماہر فعلیات ڈاکٹر جے کارل سن (سن وفات ۱۹۵۶ء) کے رفیق کار تھے! ان کے روزہ رکھنے کے دنوں کی مجموعی تعداد تقریباً تین سال ہے۔ ایک بار انھوں نے پورے ۴۱ دنوں اور دس گھنٹوں تک کوئی غذا نہیں کھائی —— کہتے ہیں کہ ساری دنیا میں سب سے زیادہ لمبا روزہ یہی ہے جو کسی سائنسی نگرانی و سرپرستی کے ماتحت رکھا گیا۔ ان کے وزن گھٹانے کے لیے پرہیزی اور محدود غذا استعمال کرنے کے مواقع تو اس سے بہت زیادہ لمبے تھے۔

بھوک کے متعلق ہماری موجودہ معلومات زیادہ تر ہوئیل زیل اور کارل سن کی خصوصی تحقیقات کی رہین منت ہے۔ ہوئیل زیل نے پچاس سال تک تحقیقات کرکے دیکھا کہ انسانی جسم پر غذا کھانے کے غیر غذائی اشیا کھانے کے اور غذا بالکل نہ کھانے کے کیا اثرات ہیں اور کیا ردعمل ہوتا ہے؟ اس طرح ہوئیل زیل نے روزہ، پرہیزی غذا اور بھوک کے متعلق مختلف و متنوع تجربات کے بعد بعض اہم نظریات مرتب کیے ہیں جن میں سے بعض کی تفصیل خالی از دلچسپی نہ ہوگی۔

کیا فاقہ کے دوران میں بھوک چلی جاتی ہے؟

عام طور پر مشہور ہے اور بعض تحقیقات کرنے والوں کا بھی یہی دعویٰ ہے کہ اگر غذا بالکل نہ کھائی جائے (یعنی پورا فاقہ کیا جائے) تو چند دنوں میں بھوک کا احساس غائب ہوجاتا ہے مگر ہوئیل زیل اس نتیجہ پر پہنچے کہ معاملہ اس کے بالکل برعکس ہے۔

ہوئیل زیل نے معلوم کرلیا کہ جب تک زندگی برقرار ہے بھوک کسی نہ کسی شکل میں باقی رہتی ہے انھوں نے دس دن سے لیکر ۴۱ دن تک کے روزے رکھے اور یہ معلوم کرلیا کہ روزے کے پورے دوران میں بھوک برابر قائم رہی خواہ بھوک کو دوری معدی انقباضات کی چھیڑ کا نتیجہ سمجھا جائے یا مرکزی دماغی تحریک سے پیدا ہونیوالی خواہش غذا، غرض فاقہ کے دوران میں بھوک کا احساس غائب نہیں ہوتا بلکہ موجود رہتا ہے۔ یہ سچ ہے کہ انسان میں روزہ کے چند ابتدائی دنوں کے بھوک کے احساسات میں ترمیم ہوجاتی ہے یا وہ زیادہ شدید نہیں رہتے لیکن یہ شدید احساسات ابتداءً چند دنوں تک غائب رہنے کے بعد معمولاً پھر بہت زیادہ ہونے لگتے ہیں۔

بھوک اور فربہی کا باہم رشتہ کیا ہے؟

اس کے متعلق ہوئیل زیل نے دریافت کرلیا کہ جسم کے اندر پانی کی موجود مقدار بھوک پر اثر انداز ہوتی ہے۔ بدن کی چربیلی بافتوں کے اندر جو پانی جمع ہوجاتا ہے وہ بدن کے مجموعی آبی محفوظ کے طور پر کارآمد ہے۔

ان چربیلی بافتوں میں پانی کی جس قدر زیادہ مقدار محفوظ رہیگی اسی قدر بھوک کے بڑھنے کا امکان زیادہ ہوگا۔

حد سے زیادہ وزن والا آدمی جس کا وزن ۴ آنا ۸ / ۱۲ اسٹون ہوتا پیدائش کے وقت ہی سے بے حد پانی کا ذخیرہ رکھنے والا ہوتا ہے یا پیدائش کے بعد فوراً اس کی بافتیں پانی سے بہت زیادہ پُر ہوجاتی ہیں۔ بھوک کو قابو میں رکھنے کی ترکیب ہوئیل زیل بتاتے ہیں کہ پانی کم پیا جائے اور پانی والی غذائیں (مثلاً تربوز وغیرہ) کم کھائی جائیں۔

تغذیہ کا بڑھاپے اور تجدیدِ شباب سے کیا تعلق ہے؟

ہوئیل زیل جو مدت دراز تک اس کھوج میں رہے کہ تغذیہ کا بڑھاپے اور بحالیٔ شباب سے کیا تعلق ہے؟ بھوک کے متعلق ۴۲ سال تک تحقیقات کرنے کے بعد وہ ۱۹۵۸ء میں مندرجہ ذیل نتائج پر پہنچے:

(۱) روزہ رکھنے والوں میں کھانا دوبارہ شروع کرنے کے بعد جسمانی اور دماغی کارکردگی بلند ترین درجے پر پہنچ جاتی ہے۔

(۲) طویل روزہ رکھنے سے کسی شخص میں مستقلاً تجدیدِ شباب نہیں ہو سکتی۔

(۳) روزہ کی مشق یا عادت سے روزہ رکھنا آسان ہو جاتا ہے، بشرطیکہ یہ روزہ درمیانی وقفہ زیادہ طویل نہ ہوں۔

(۴) وقفوں کے ساتھ (تین دنوں میں ایک) روزہ رکھنا اسی قدر مفید اور آسان ہے جس قدر کہ طویل عرصے تک روزہ رکھنا۔ اگر آپ تین دن تک روزہ رکھنا چاہتے ہیں تو پہلے ایک دن روزہ رکھیے اور اس کے بعد دو دن ناشتہ کر کے کھاتے رہیے، پھر ایک دن روزہ رکھیے اور دو دن ناغہ کیجیے اور تیسرے دن روزہ رکھ لیجیے۔

(۵) بہت بوڑھے آدمیوں کو روزہ بالکل نہیں رکھنا چاہیے محض اس وجہ سے کہ افطار کے بعد بوڑھا آدمی غذا برداشت نہیں کر سکے گا۔

بعض اہم تجربات: ہوئیل زیل ۲۸ سال تک بھوک کے متعلق ابتدائی تجربات کرتے رہے۔ یہاں تک کہ ۱۹۵۸ء میں وہ اپنے ہم مذاق محقق غذائیات کارلسن کے رفیق کار بن گئے۔ ان دونوں کی چالیس سالہ رفاقت کارلسن کی موت نے ۱۹۵۸ء میں ختم کر دی۔ ابتدائی تجربات کے دوران میں کارلسن نے ہوئیل زیل سے پندرہ دن کی مدت کا روزہ رکھوایا۔ اس سے پہلی اہم دریافت یہ حاصل ہوئی کہ "آلامِ اشتہا" (بھوک کے درد) روزے کے سارے دوران میں قائم (موجود) رہتے ہیں۔ یہ بھی ظاہر ہوا کہ معدی رس اس وقت بھی مسلسل تراوش کرتا رہتا ہے جب کہ معدہ خالی ہو۔

یہ متعین کرنے کے لیے کہ انہضامی خطے میں سے غذا کے گزرنے کی رفتار کس چیز کے زیر اثر ہوتی ہے؟ ہوئیل زیل نے مختلف اقسام کی چیزیں نگل کر اپنے پیٹ میں داخل کیں، مثلاً دھات کی گولیاں، شاہ توت کے بیج، انگور کے دانے، چاندی کے تاروں کے گولے، رنگین تسبیح دانے، بلکہ پتھر کی کنکریاں تک۔ ان تجربات سے تحقیق ہو گیا کہ انہضامی خطے میں سے مختلف چیزیں اپنے وزن، کثافت نوعی یا کثافت اضافی کے لحاظ سے شرح گزر رکھتی ہیں، اگر وزن زیادہ ہو تو زیادہ تیزی سے گزرتی ہیں، وزن کم ہو تو سست رفتار سے گزرتی ہیں۔

مزید تجربات سے ظاہر ہوا کہ اشتہائی انقباضات (بھوک کی حالت میں معدے کی اینٹھن اور سکڑاؤ) بھوک کے دوران میں معدہ محض اس غذا کو خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے جو موجود ہی نہیں ہوتی۔ دوم یہ کہ روزہ یا قحط کے زمانے میں معدہ خود اپنے ہی افرازات کو ہضم کر دیتا ہے۔ (معدی افرازات میں صفرا، مخاط اور لعاب کے رس شامل ہوتے ہیں) معدہ خود کو کیوں نہیں ہضم کر لیتا یا اس میں زخم (قرح) کیوں نہیں پیدا ہو جاتے؟ پروٹین وہ جزو عامل ہے، جو معدے کو خود ہضم ہو جانے یا زخمی ہو جانے سے روکتا ہے۔ ہوئیل زیل نے یہ بھی بتا دیا کہ معدے کے انقباضات بھوک کی علامت ہیں، نہ کہ بھوک کا سبب۔

بسیار خوری کے خطرات: حد سے زیادہ کھا لینے کی ایک سادہ توجیہہ یہ ہے کہ طبعی جنسیاتی دلچسپی کی طرح، کھانے کی طبعی خواہش بھی مہذب انسان میں (یا تجربہ خانہ کے چوہے میں) ضرورتِ زندگی کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ غذائی پیداوار کی ہنگامی قلت کے باوجود مہذب دنیا آج اس مسئلے سے دوچار ہے کہ آدمی ضرورت سے زیادہ کھا لیتا ہے اور ذائقہ یا زبان کی چاٹ کا حد سے زیادہ شائق ہے۔ ہوئیل زیل متنبہ کرتے ہیں کہ بسیار خوری یا غذائی عیاشی سے بلاشبہ جسمانی اور دماغی کارکردگی کم ہو جاتی ہے اور زندگی گھٹ جاتی ہے! ہوئیل زیل نے اپنے ایک سائنسی مقالہ میں یہاں تک کہہ دیا کہ:

"غذا کی حد سے زیادہ مقدار یعنی بسیار خوری اور محض تسکینِ ذائقہ یا زبان کی چاٹ کا غلام بن جانے سے ایک بڑی سلطنت اسی طرح ہو سکتی ہے جس طرح کہ ذائقہ اندوزی اور زیادہ کھانے سے ایک فرد تباہ و برباد ہو سکتا ہے۔ سلطنت روما کی قسمت پر جس چیز نے تباہی کی مہر لگا دی وہ غالباً رومیوں کی شاہانہ ضیافتیں تھیں۔ اسی طرح گزشتہ عالمگیر جنگ میں زوالِ فرانس کا بنیادی سبب فرانسیسی پکوان اور فرانس کی شرابیں ہی تھیں!"

پیٹ بھروں کی غذائی رنگ رلیاں قوم کو کھوکھلا کر رہی ہیں

اسی واسطے "زیادہ اہم اور ضروری چیز یہ معلوم ہوتی ہے کہ اولاً بلند معیارِ زندگی رکھنے والے ممالک کے کروڑوں بسیار خوروں کی غذائی زیادتیوں اور بد پرہیزیوں کی روک تھام کی جائے اور ان کے خطرناک اور غیر محسوس مضر اثرات کا تدارک کیا جائے اور پھر پسماندہ ملکوں کے فاقہ زدہ لوگوں کے غذائی معیارات کو بلند کرنے کی کوشش کی جائے کیونکہ پیٹ بھروں کی غذائی رنگ رلیاں بدرجہا زیادہ توجہ کی مستحق ہیں۔

مریضوں پر رنگوں کا اثر

رنگ ہماری زندگیوں میں کس قدر اہم فرائض انجام دیتا ہے اس کا ہم میں اکثر صحیح اندازہ نہیں کر سکتے۔ جب سورج نکلا ہوا ہو صاف وشفاف آسمان کا نیلا پن طبیعت میں جوش اور سرگرمی پیدا کر دیتا ہے اور لوگ چاق و چوبند اور چونچال نظر آتے ہیں اور جب دن دھندلا، ماندا ور تاریک ہوا ور بادل چھائے ہوئے ہوں تو طبیعت پژمردہ اور مضمحل ہو جاتی ہے۔ مریض تن درست آدمی سے کہیں زیادہ زود حس ہوتا ہے۔ برٹش کلر کونسل کا بیان ہے کہ ماہرین رنگ تحقیقات کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ اگر خون کے ہلکے دباؤ کے مریض کے کمرے کی دیواروں کا رنگ سرخ ہو تو اس کے خون کا دباؤ بڑھ جائے گا۔ اور جن مریضوں کے جذبات میں قرار و ثبات نہیں ہے اگر وہ سرخ دیواروں والے کمرے میں ہوں تو آپس میں لڑنے لگیں گے۔

نیلا رنگ دلوں میں ٹھنڈک اور فرحت پیدا کرتا ہے ہلکے سبز رنگ سے جس میں زردی زیادہ نہ ہو تسلی سی ہوتی ہے وہ بیمار آدمی کو فرحت بخشتا ہے گہرا بادامی رنگ اُن مریضوں کو فائدہ پہنچاتا ہے جو کسی دماغی عارضہ میں مبتلا ہوں، مگر اس رنگ کو احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے، کیوں کہ اگر مرض میں شدت ہے تو گھبراہٹ پیدا ہو جائے گی اور اگر مریض بچہ ہے تو وہ ڈرے گا۔

اگر کوئی معمولی عارضہ ہو تو اس کے کمرے کے رنگ کو بدلنے کی ضرورت نہیں ہے اس صورت میں رنگوں کی طرف معمولی توجہ کافی ہوگی، مثلاً ایک مناسب اور موزوں رنگ کی پلنگ کی چادر کا بھی اچھا اثر ہو سکتا ہے یا دروازوں میں لٹکے ہوئے پردے کے رنگ سے بھی یہی کام لیا جا سکتا ہے۔ رسالوں میں سے تصویریں کاٹ کر پردوں پر چپکا دینا بھی طبیعت پر اچھا اثر ڈال سکتا ہے۔ تصویریں بدلتے رہیں تو زیادہ بہتر ہے آج درختوں کی تصویریں ہیں تو کل پھولوں کی اور اس سے اگلے دن جانوروں کی۔

اگر کمرے کی کھڑکی کے پاس ایک آئینہ لٹکا دیا جائے تو کھڑکی کے باہر کا منظر مریض کا دل بہلاتا رہے گا آئینہ میں سے ہرے ہرے درخت نظر آئیں گے ادھر ادھر آنے جانے والوں کے لباس کا رنگ اُسے نظر آئے گا۔ سورج کی چمک اور بادلوں کا عکس وہ دیکھ سکے گا اور گویا مریض کے کمرے میں ایک قسم کی وسعت اور کشادگی پیدا ہو جائے گی۔

اس سلسلہ میں پھولوں کو بہت اہمیت حاصل ہے، لیکن یہ کثرت سے فراہم نہ کرنے چاہئیں۔ یورپ کے اکثر ملکوں میں بوڑھے آدمی پھولوں کے متعلق ایک قسم کی ضعیف الاعتقادی اور توہم پرستی میں مبتلا ہیں مثلاً ان کا خیال ہے کہ سُرخ وسفید پھول اگر ایک ساتھ فراہم کر کے لائے جائیں تو اس کے معنی کسی نہ کسی کی موت کے ہیں یا اگر کلیاں لائی جائیں تو وہ بدقسمتی کی علامت ہے۔ اگر مریض بھی اسی قسم کے وہم میں مبتلا ہے تو پھول ان بندشوں کو خیال میں رکھ کر فراہم کئے جائیں۔ پھول توڑ کر گل دانوں میں سجانے سے یہ بہتر ہے کہ مریض کے پاس پھولوں کے پودے رکھے جائیں۔ اس لیے کہ ان کی دیکھ بھال میں مریض کا دل بہلے گا۔ اور ان کو بہار پر آتے اور اُن میں نئے پھول کھلتے دیکھ کر اس کا دل خوش ہوگا۔

جو مریض رو بہ صحت ہوں اُن کے لیے یہ امر نہایت مناسب ہوگا کہ وہ ایک چھوٹا سا باغیچہ لگالیں اور اس کی دیکھ بھال میں مصروف ہو جائیں۔ اس باغیچہ میں دل چسپی کے علاوہ صاف اور کھلی ہوا بھی انھیں ملے گی، کچھ ہلکا کام بھی وہ کر سکیں گے اور مختلف رنگوں کے فوائد بھی انھیں حاصل ہوں گے۔

بیمار کی بھوک کو گویا بہلانے پھسلانے کی ضرورت پڑتی ہے اور رنگ اس سلسلہ میں بھی بہت اہم خدمت انجام دیتا ہے گلدان میں خوش رنگ پھول لگا کر رکھنا، ہلکے خوش نما رنگ کا دستر خوان یا میز پوش، خوش رنگ چینی کے برتن یہ سب چیز مریض کی بھوک بڑھائیں گی ہری ترکاریاں اور سلاد کا رنگ بھی مریض کی نظر کو بھائے گا۔ اگر مریض کو دودھ پلانا ہے تو وہ بھی کسی رنگین گلاس میں پلانا بہتر ہوگا۔

جب مریض کی علالت طول کھینچے اور اُسے زیادہ عرصہ تک پلنگ پہ پڑا رہنا پڑے تو دروازوں کے پردے اور پلنگ کی چادریں بار بار بدلتے رہنا ضروری ہے اور ایسا کرنے میں مختلف رنگوں کے پردوں اور چادروں سے کام لیا جا سکتا ہے۔ یہ بات ذہن میں رکھنی ضروری ہے کہ سفید رنگ آنکھوں کے لیے تکلیف دہ ہو جاتا ہے خصوصاً رات کے وقت، گلاب کے رنگ کا پردہ یا روشنی کا بلب لگانے سے بہت مدد مل سکتی ہے۔

..❁..

بیماریوں کا شرلاک ہومز

دنیا میں جینیس (غیر معمولی ذہانت) نام کی کوئی چیز نہیں ہوتی سب کچھ محنت ہی ہے جو کسی شخص سے تین چار پانچ گنی زیادہ محنت سے کام کرے وہی جینیس ہو سکتا ہے۔" یہ الفاظ ایک مشہور جاپانی معالج ہیڈیو نوگوچی کے کہے ہوئے ہیں، جنہوں نے اپنی ساری زندگی انسان کو مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنے اور کئی وباؤں کے اسباب معلوم کرنے میں گزار دی اور افریقہ میں ایک ایسی ہی مہم کے دوران وہ آخر کار "شہید" ہو گئے۔

ڈاکٹر نوگوچی تیس سال تک مسلسل دنیا کے مختلف علاقوں کا دورہ کرتے رہے، جہاں انھیں یہ خبر ملتی کہ فلاں ملک میں کوئی مہلک بیماری پھیل گئی، وہ فوراً اس ملک کا سفر کرتے، چاہے اس کے لیے انھیں کتنی ہی تکالیف اٹھانی پڑتیں۔ اس سفر میں اُن کے ساتھ اُن کی وہ خاص خوردبین بھی ضرور ہوتی جس میں وہ بیماری کے جراثیم کو "پکڑنے" کی کوشش کرتے۔

اپنی زندگی میں انھوں نے جن بیماریوں کا سُراغ لگایا اُن میں چیچک سے لے کر آتشک، پائیریا اور گلٹی دار طاعون تک شامل ہیں۔ ۱۹۲۸ء میں ڈاکٹر نوگوچی کی وفات پر ایک ماہر جراثیمیات تھیوبالڈ اسمتھ نے کہا کہ "پاسچر اور کاخ کے بعد ڈاکٹر نوگوچی دنیا کے عظیم ترین ماہر جراثیمیات میں سے ایک شمار کیے جائیں گے۔"

اتنے عظیم معالج کا بچپن بھی عجیب تھا۔ ہیڈیو نوگوچی جاپان کے ایک بہت ہی غریب کسان خاندان میں پیدا ہوئے تھے اُن کی والدہ صبح سے لے کر شام تک دھان کے کھیت میں کام کرتیں تاکہ اپنے بچوں کو پال سکیں۔ ایک شام کو تین سالہ ہیڈیو کی ہمشیرہ نے انھیں کہیں غلطی سے آگ کے پاس چھوڑ دیا اور ہیڈیو لڑھک کر آگ میں جا گرے، جس سے اُن کے بائیں ہاتھ کی تمام انگلیاں بُری طرح جھلس گئیں۔ ہیڈیو کی والدہ ہفتوں ان کی تیمار داری میں لگی رہیں۔ ننھا بچہ اچھا تو ہو گیا لیکن ایک ہاتھ خراب ہو جانے سے وہ اب کسان نہیں بن سکتا تھا۔ لیکن ایک ہاتھ کی اس خرابی سے بچہ کے ارادے میں کوئی فرق نہیں آیا۔ جب اُس نے اسکول جانا شروع کیا تو اُس کی ماں کے پاس اتنا پیسہ بھی نہیں تھا کہ وہ رات کے وقت بچہ کے پڑھنے کے لیے ایک لیمپ جلا سکتی۔ پھر بھی ننھے مُنّے ہیڈیو کی ہمت میں کوئی کمی نہیں آئی۔ اُس نے ایک حمام میں آگ جلانے کی ملازمت تلاش کر لی اور وہیں آگ کی روشنی میں وہ پڑھتا بھی رہتا۔

ہیڈیو اب کچھ بڑے ہو چکے تھے۔ اُن کے اسکول کے پرنسپل نے جب تعلیم میں ان کی بڑھتی ہوئی دل چسپی دیکھی تو گاؤں کے کسانوں سے کچھ چندہ جمع کر کے انھیں قریب ترین شہر کے مغربی تربیت کے حامل ایک سرجن کے پاس بھیجنے کا انتظام کیا تاکہ غریب ہیڈیو مستقبل میں کوئی بڑا کام کر سکے۔ اس سرجن کو بھی بچے سے ہمدردی ہو گئی۔ اُس نے بڑی محنت سے اس کی انگلیاں اتنی ٹھیک کر دیں کہ وہ اب اپنا بایاں ہاتھ بھی استعمال کرنے کے قابل ہو گیا۔ سرجن کے اس کارنامے سے متاثر ہو کر ہیڈیو نوگوچی نے ڈاکٹر بننے کا فیصلہ کیا۔

ایک دن اس سرجن نے نوگوچی کو خوردبین دیکھنے کا موقع دیا، جس میں ایک مرض کے بہت سے جراثیم دوڑ رہے تھے۔ غالباً یہی وہ وقت تھا جب ہیڈیو نوگوچی نے اپنے دل میں سوچا ہو گا کہ "میں جراثیمیات کا ماہر بنوں گا۔" ہیڈیو نوگوچی کے اسکول کے پرنسپل اور اس سرجن نے ایک میڈیکل اسکول میں داخلہ لینے میں ان کی مدد کی اور طبی ڈگری حاصل کرنے کے فوراً بعد ہی ہیڈیو کو یاما کی بندرگاہ پر قرنطینہ افسر ہو گئے۔ جہاں انھیں ۶۵ رُپے ماہانہ ملتے تھے۔ ایک دن ڈاکٹر نوگوچی نے بندرگاہ پر ایک چینی مہاجر کا طبی معائنہ کرنے کے بعد یہ ثابت کر دیا کہ وہ گلٹی دار طاعون میں مبتلا تھا۔ انھوں نے اس مہاجر کی گلٹی سے ایک رطوبت نکالی اور اُسے خوردبین میں چیک کیا اور اس دن گویا ایک سو سال بعد اتنی مہلک بیماری کا راز طشت از بام ہو گیا۔ بے شک ڈاکٹر نوگوچی نے اُس وقت جاپان کو ایک خوفناک بیماری سے بچا لیا

ابھی نوگوچی کی عمر ۲۴ سال کی ہی ہو گی کہ اُن کے دل میں امریکہ جانے کا اشتیاق پیدا ہوا۔ انھیں ایک امریکن پروفیسر ڈاکٹر سائمن فلکسنر کا نام یاد آیا، جن سے اُن کی ملاقات ٹوکیو میں ہوئی تھی۔ ایک دوست نے فوراً پانچ سو روپے سے نوگوچی کی مدد کی اور وہ ڈاکٹر فلکسنر سے ملنے کے لیے امریکہ روانہ ہو گئے

سنہ ۱۹۰۰ء میں جب ڈاکٹر نوگوچی امریکہ پہنچے تو وہ بالکل قلاش ہو چکے تھے اور بعد میں نوگوچی نے یہ اعتراف بھی کیا تھا کہ وہ ایسی حالت میں خودکشی کرنے والے ہی تھے کہ ڈاکٹر فلکسنر نے ایک معمولی تنخواہ پر اُن کے لیے ریسرچ کا ایک کام تلاش کر دیا۔ یہ کام تھا سانپ کے زہر کی تحقیق کرنا جس میں نوگوچی کو زہریلے سانپوں کے منھ سے زہر نکالنا پڑتا۔ کتنا ڈراؤنا کام تھا۔ لیکن نوگوچی نے اُسے اتنی خوش اُسلوبی سے انجام دیا کہ انھیں ڈنمارک جا کر ڈاکٹر میڈسین کے ساتھ اس کام کو آگے بڑھانے کا ایک وظیفہ مل گیا اور کوپن ہیگن (ڈنمارک) میں دونوں ڈاکٹروں نے مل کر سانپ کے زہر سے ایک ایسا سیرم تیار کیا، جو مارگزیدگی میں بہت مفید ثابت ہوا۔

سنہ ۱۹۰۵ء میں ایک جرمن سائنس داں نے آتشک کے مریضوں کی جلد سے زرد رنگ کے کچھ جرثومے نکالے اور اب ان کے بارے میں یہ طے کرنا تھا کہ آیا یہی جراثیم آتشک کا سبب ہوتے ہیں یا اُن کی کوئی "ثانوی" حیثیت تھی۔ نوگوچی نے اس کام کو انجام دینے کا تہیہ کر لیا۔ انھیں یہ زرد رنگ جراثیم جانوروں کے اندر داخل کرنے پڑتے، لیکن یہ اتنے نازک تھے کہ انجکشن لگاتے ہی "ختم" ہو جاتے بلکہ مریض کے جسم کے باہر ایک لمحہ بھی زندہ نہ رہتے کہ کوئی تجربہ کیا جاتا۔ اب تک کوئی ماہر جراثیمیات اس کام میں کامیاب نہیں ہوا تھا۔ لیکن ڈاکٹر نوگوچی نے اس تحقیق میں اتنی محنت کی، کہ بالآخر ایک دن وہ آتشک کے زندہ جراثیم چھ نلکیوں میں محفوظ کرنے میں کامیاب ہو گئے۔ اس کے لیے انھیں ایک ہزار بار تجربہ کرنا پڑا تھا۔

ان زندہ جراثیم کو نوگوچی نے تندرست خرگوشوں کے جسم میں داخل کیا۔ جس سے آتشک کے زخم پیدا ہوئے اور اس

طرح صدیوں بعد انسان آتشک کے راز تک پہنچنے میں کامیاب ہوا تھا۔ نوگوچی کی اس کامیابی پر تبصرہ کرتے ہوئے ایک ممتاز سائنس داں نے کہا تھا کہ "اس تحقیق کا انسانی تہذیب پر گہرا اثر مرتب ہوگا۔"

اس کے بعد ڈاکٹر نوگوچی نے جنون، مالیخولیا اور دوسری ذہنی بیماریوں کی تحقیق شروع کر دی۔ انھوں نے ان بیماریوں میں مرنے والوں کے دماغوں کی باقاعدہ کانٹ چھانٹ کی اور دماغی ریشوں کے جنگلات کو بالکل روند ڈالا، کیوں کہ معلوم یہ کرنا تھا کہ آیا آتشک کا ذہنی امراض کے ساتھ کوئی تعلق ہوتا ہے، اور یہ کہ کیا آتشک کے جراثیم سے انسان کا ذہنی توازن بگڑ سکتا ہے۔ یہ کوئی آسان کام نہیں تھا۔ لیکن بہ قول اپنے ہی ڈاکٹر نوگوچی نے شب و روز کی لگاتار محنت سے ذہنی بیماریوں کو بھی بے نقاب کر دیا اور بعض مُردوں کے دماغوں میں انھوں نے آتشک کے جراثیم "پکڑے"۔ اس کام کے دوران وہ لمبے سگار اور چائے بے تحاشہ پیا کرتے تھے تاکہ نیند اُن پر غالب نہ آسکے۔

اتنی عظیم تحقیقات کے بعد ظاہر ہے کہ کوئی انھیں نظر انداز نہیں کر سکتا تھا۔ دوسرے ملکوں کے شہنشاہوں اور ملکوں کے صدروں نے انھیں بڑے بڑے تمغے اور انعامات دیے۔ اپنے وطن میں انھیں قومی ہیرو سمجھا جانے لگا۔ سنہ ۱۹۱۵ء میں جاپان کے اُسی "ایک غریب کسان خاندان" کے ڈاکٹر نوگوچی کو شہنشاہ جاپان نے جاپانی اکاڈمی کا شاہی انعام دیا۔ اس تقریب میں نوگوچی کی والدہ موجود تھیں۔

لیکن ڈاکٹر نوگوچی چوں کہ اپنی فطرت سے مجبور تھے اور عیش و آرام اُنھیں بالکل پسند نہیں تھا، اس لیے مغربی افریقہ میں زرد بخار پھیلنے کی خبر ملتے ہی وہاں پہنچے اور زرد بخار کے جراثیم کا سراغ لگانے کی کوشش میں وہ اسی بیماری میں خود مبتلا ہو کر انتقال فرما گئے۔

مسئلۂ ضبطِ تولید اور تخلیق فطری

خوردبینی مشاہدات سے یہ نظریہ قائم کیا گیا ہے کہ انسان کی پیدائش، جو مادری بیضہ انثی اور پدری جرثومہ منی سے ہوتی ہے، اس میں جانبین سے چوبیس چوبیس کروموسوم کا ایک ایک مجموعہ یا جُٹ موجود ہوتا ہے۔ ہر کروموسوم میں تقریباً ایک ایک ہزار جین (GENE) ہوتے ہیں یعنی نطفہ قرار پانے کے وقت نطفہ میں چوبیس چوبیس ہزار جین کے دو جُٹ موجود ہوتے ہیں۔ یہ جین ہی انسان کی جسمانی ذہنی، اخلاقی خصوصیتوں کے حامل ہوتے ہیں۔ ان میں سے مادری جُٹ کا ہر ایک جین پدری جُٹ کے ہم جنس جین کے مقابل ہوتا ہے۔ اگر مادری اور پدری جین یکساں دو نطفوں میں جمع ہو جاتے ہیں تو جڑواں بچے پیدا ہوتے ہیں، جن کی ایک دوسرے سے تمیز غیر ممکن ہوتی ہے البتہ قرار نطفہ کے مابعد کے اثرات کے اختلافات سے ان میں اختلاف پیدا ہو سکتا ہے۔ بالعموم مادری جُٹ کا ہر ایک جین اپنے مقابل کے پدری جٹ کے جین سے رقابت کرتا ہے اور جو جین غالب ہوتا ہے اسی کی خصوصیت انسان میں نمایاں ہوتی ہے۔ مگر مغلوب جین ناپید نہیں ہوتا بلکہ کسی آئندہ نسل میں جا کر ظاہر ہوتا ہے۔ بیرونی اثرات سے متاثر ہو کر ان جین کی خصوصیات میں تبدیلی بھی ہوتی ہے۔ ان بیرونی اثرات کا عرصۂ تاثیر کسی فرد میں قرار حمل سے لے کر اس وقت تک بتاتا ہے، جس وقت یہ فرد ایک نئے فرد کو پیدا کرنے کا مرتکب ہوتا ہے۔ ایٹمی تابکاری کا اثر جین کی خصوصیات میں تبدیلی پیدا کرنے میں بہت موثر ہوتا ہے اور یہ کہا جاتا ہے کہ یہ تبدیلی زیادہ تر خرابی کی طرف ہوتی ہے۔

یوں ہی موجودہ فطری اثرات کے نتیجے میں پیدا ہونے والے جسمانی یا روحانی طور پر ناقص لوگوں کی کیا کمی ہے، جو اس نئے انسانی کردار کے اثر کی خرابی سے ناقص افراد کی پیدائش کی زیادتی اندیشہ سے خالی ہو!

فطرت پیدائش کے معاملہ میں بے انتہا فضول خرچ واقع ہوئی ہے۔ اس کا اصول یہ معلوم ہوتا ہے کہ کامل کم ناقص زیادہ پیدا ہوں۔ پھر ناقص جد و جہد حیات میں ناکام رہ کر فنا ہو جائیں اور کامل اس جد و جہد کی بدولت اعلیٰ درجۂ کمال حاصل کریں۔ اس طرح پر زندگی میں ارتقاء ہوتا رہے، یعنی فطرت نے ارتقاء کا ذریعہ گرمیِ کارزارِ حیات مقرر کیا ہے۔

اب انسان اس گرمیِ کارزارِ حیات کو مٹانے کی تدبیر کر رہا ہے اور اس کا ذریعہ ضبط تولید کو رواج دینے کا اختیار کیا ہے۔ یہ کوشش انسان کی سہل انگاری اور سستی تدبیر معلوم ہوتی ہے۔ جین پر اقتدار تو درکنار ابھی جین کی تعداد و ماہیت کا پورا پورا علم بھی انسان کو حاصل نہیں ہے۔ انسان کے اس خواب کی تعمیل کہ تخلیق پر اس کو اتنا اختیار ہو جائے کہ وہ حسب خواہش خصوصیات کے حامل انسان پیدا کر سکے ہنوز پردۂ غیب میں ہے، مگر ضبط تولید اور ایٹمی کشاکش کے نتیجے سامنے ہیں۔ فرانس میں ضبطِ تولید کا یہ اثر ہوا کہ گزشتہ عالم گیر جنگ میں اہل فرانس جرمنی کے مقابلہ کی تاب نہ لا سکے اور اس زمانہ ایٹمی تابکاری کے مضرات کے اندیشہ تو ہر سمجھ دار آدمی کو لگا ہوا ہے۔



اسٹین لیس اسٹیل (بے داغ فولاد)

انسان نے تہذیب و تمدن کی شعاعوں کے پھیلنے سے پہلے یعنی زمانۂ جاہلیت ہی میں اپنی روزمرہ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے لوہے کا استعمال شروع کر دیا تھا۔ جیسے جیسے زمانہ گزرتا گیا لوہے کی کچی دھات کو صاف کرنے اور استعمال کے طریقوں میں بھی تبدیلی ہوتی رہی۔ ایک وقت ایسا تھا جب لوہے کی کچی دھات سے لوہا بنانے کے لیے اس کو ایک گڑھے میں کوئلے کے ساتھ رکھ کر پھونکا جاتا تھا تاکہ کاربن (کوئلہ) لوہے کی آکسیجن کے ساتھ مل کر کاربن مونو آکسائڈ گیس بنا لے اور لوہا باقی رہ جائے۔ کچی دھات سے لوہا تیار کرنے کے اس طریقے کو ریڈکشن (REDDCTION) کہا جاتا ہے۔ اس طرح کاربن کے تناسب کے مطابق لوہے کی کئی قسمیں مثلاً، کاسٹ آئرن، پگ آئرن اور اسٹیل وغیرہ ظاہر ہوئیں اور اس کام کے لیے طرح طرح کی سادہ اور برقی بھٹیاں ایجاد کر لی گئیں۔ مگر اسٹین لیس اسٹیل (بے داغ فولاد) اول بیسویں صدی کے شروع میں ہی دریافت کیا گیا۔ بے داغ فولاد کی یوں تو سینکڑوں قسمیں ہیں مگر عام طور پر ان سب کو ۳ میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ ہر قسم کا لوہا، کاربن اور کرومیم پر مشتمل ہوتی ہے مگر بعض قسموں میں ان اجزا کے علاوہ مینگنیز اور نکل بھی شامل ہوتے ہیں۔ بے داغ فولاد کی قسموں میں ان کے استعمال اور ضرورت کے اعتبار سے بڑی تیزی کے ساتھ اضافہ ہو رہا ہے کیوں کہ ہوائی اور بحری جہاز، ایٹمی بھٹی اور دور مار راکٹ وغیرہ کی تیاری میں مخصوص قسم کے بے داغ فولاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسکے علاوہ صنعت و حرفت اور دوسرے کاروباری اور گھریلو استعمال میں بھی اسکا کافی رواج ہوتا جا رہا ہے۔

بے داغ فولاد کا تاریخی پس منظر

۱۹۱۳ء میں ایک انگریز سائنس داں نے بندوق کی نال چڑھانے کے لیے لوہے کے ایک ایسے مرکب کو تیار کرنے کے مختلف تجربات شروع کیے، جو کافی حرارت برداشت کر سکے اور بارود کے جلنے کی وجہ سے پیدا ہونے والی گیسوں کے تخریبی اور زنگ لگا دینے والے اثرات اس پر کارگر نہ ہوں۔ اس سلسلے کے تجربات کے دوران ان باتوں پر خاص توجہ دی گئی تھی کہ (۱) فولاد میں کاربن کا جز کم سے کم شامل کیا جائے کیوں کہ کاربن کی زیادتی سے لوہے میں تخریبی اور زنگ کے اثرات برداشت کرنے کا مادہ کم ہو جاتا ہے۔ (۲) کرومیم (ایک دھات) زیادہ سے زیادہ شامل کی جائے تاکہ تیار شدہ فولاد میں سختی اور مضبوطی ہو۔ آخر کار مندرجہ ذیل معدنی اجزا پر مشتمل فولاد کا ایک نمونہ تیار ہوا اور یہی اس قسم کا سب سے پہلا بے داغ فولاد تھا۔

(۱) کاربن ۱ر۰ فی صدی، کرومیم ۸ر۱۰ فی صدی، مینگنیز ۱ر۰ فی صدی اور لوہا ۹۰ر۸۰ فیصدی۔ اس نمونے میں چمک، سختی، مضبوطی اور حرارت برداشت کرنے کی خوبیاں تھیں۔ مگر سائنس داں موصوف کا بندوق کی نال پر چڑھانے کیلئے موزوں فولاد تیار کرنیکا خواب شرمندۂ تعبیر ہو سکا۔ اسٹین لیس اسٹیل میں زنگ وغیرہ کو برداشت کرنے کی صفت معدنیاتی جوڑ کے کیمیاوی بھی ہوا اور خیال غالب ہے کہ اسکی سطح پر کرومیم اور آکسیجن کے تعامل سے کرومیم آکسائڈ بن جاتا ہے، جو لوہے پر مزید عمل تکسید نہیں ہونے دیتا اور اسمیں حرارت برداشت کرنے کی خاصیت پیدا ہو جاتی ہے۔ تیزابی، القلی اور دوسرے تخریبی عوامل کے اثرات کارگر نہیں ہوتے جیسا کہ عام فولاد پر ہوتے ہیں۔ فولاد میں بے داغ فولاد کی خصوصیات پیدا کرنے کیلئے اسمیں کم سے کم بارہ فیصدی کرومیم ہونا ضروری ہے۔

بے داغ فولاد کی مندرجہ ذیل تین بڑے گروپ رکھے گئے ہیں:

(۱) فرائٹک اسٹین لیس اسٹیل: یہ وہ قسم ہے جس میں ۱۰ر۰ فیصدی کرومیم ۱ر۰ فیصدی کاربن شامل ہوتا ہے اور جسے کاروباری الفاظ میں ۴۳۰ نمبر کا اسٹین لیس اسٹیل کہا جاتا ہے۔ اسمیں حرارت برداشت کرنیکی قابلیت ہوتی ہے۔ چمک کافی عرصے تک باقی رہتی ہے۔ گرم کرنے کے بعد پھیلانے پر سختی نہیں پیدا ہوتی، مگر اسمیں نقص یہ ہوتا ہے کہ اسٹین لیس اسٹیل کی یہ قسم ایسے کاموں میں استعمال نہیں ہو سکتی جن میں سخت قسم کے فولاد کی ضرورت ہوتی ہے۔

(۲) مارٹنزائٹک اسٹین لیس اسٹیل: اسمیں مندرجہ ذیل معدنیات ایک خاص تناسب میں شامل کی جاتی ہیں:

کرومیم ۱۲ فیصدی، کاربن ۳۵ر۰ فیصدی اور باقی لوہا ہوتا ہے۔ تیاری کے مختلف طریقوں کو بروئے کار لا کر اور مناسب طریقے پر حرارت پہنچا کر اس قسم کا اسٹین لیس اسٹیل سخت سے سخت بنایا جا سکتا ہے۔ اوزار اور دوسری دھار دار چیزیں تیار کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس قسم کا فولاد تیار کرنے کیلئے ایک خاص طریقہ استعمال کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے اسمیں سختی اور مضبوطی آ جاتی ہے۔ کاروباری الفاظ میں اسٹین لیس اسٹیل کی اس قسم کو ۴۲۰ کہا جاتا ہے۔ اسمیں خامی یہ ہوتی ہے کہ (۱) زیادہ حرارت پاکر بناوٹ میں تبدیلی پیدا نہیں ہوتی اور نہ بہت جلد پگھلتا ہے (۲) تخریبی اور زنگ کے اثرات برداشت کرنیکی اتنی زیادہ طاقت نہیں ہوتی جتنی کہ قسم ۱ میں ہوتی ہے۔ اس قسم کے بے داغ فولاد کو والو، بیرنگ اور اسی قسم کے دوسرے پرزے بنانے کے کام میں لایا جاتا ہے۔

(۳) کرومیم نکل آسٹینائٹک اسٹین لیس اسٹیل: بے داغ فولاد کی یہ قسم جرمن سائنس داں اسٹراس نے ایجاد کی تھی۔ اسمیں معدنیات کا مندرجہ ذیل تناسب ہوتا ہے۔

کرومیم ۱۸ر۰ فیصدی، نکل ۸ر۰ فیصدی، کاربن ۱ر۰ فیصدی اور ۷۴ر۰ فیصدی لوہا۔ مگر اسی قسم کے اسٹین لیس اسٹیل کا جو ترکیبی ہیں ۲ر۰ فیصدی مینگنیز اضافہ کر دیا گیا ہو تو اسی قسم کو ۱۸ر۰ اور ۸ر۰ فیصدی کرومیم اور نکل اسٹین لیس اسٹیل نمبر ۳۰۲ کا نام دیا جاتا ہے۔ اسمیں خصوصیات یہ ہوتی ہیں کہ بہت زیادہ حرارت برداشت کر سکتا ہے ... اس کی بناوٹ میں تبدیلیاں اور تخریبی اثرات کارگر نہیں ہوتے ... خصوصیات ہوتی ہیں۔

تمباکو نوشی اور سرطان

عابد حسین اسرائیلی۔ ایم۔ ایس۔ سی
ہمدرد ریسرچ لیبوریٹری

تمباکو نوشی کے مضر اثرات اور اس عادت کے نتیجے میں پھیپھڑوں میں پیدا ہونے والے سرطان کے متعلق اخبارات اور رسائل میں اکثر خبریں شائع ہوتی رہتی ہیں، مگر تمباکو نوش منچلے ان خبروں کو کوئی اہمیت ہی نہیں دیتے۔ یہ بڑے افسوس کی بات ہے۔ برطانیہ کی میڈیکل ریسرچ کونسل اور امریکا کی کینسر سوسائٹی نے جدید تحقیق کے نتیجے میں یہ بات ثابت کر دی ہے اور اس میں ذرہ برابر بھی شبہ کی گنجائش نہیں کہ پھیپھڑوں کا سرطان تمباکو نوشی سے پیدا ہوتا ہے اور سرطان کا تمباکو نوشی سے براہ راست تعلق ہے۔ مختلف ممالک کے فراہم کردہ اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ پھیپھڑوں کے سرطان کے مریضوں میں اسی نسبت سے اضافہ ہو رہا ہے جس نسبت سے کہ سگریٹ کا استعمال عام ہوتا جا رہا ہے۔ اس بات کی تصدیق اس سے ہوتی ہے کہ مختلف حکومتوں اور صحت عامہ سے متعلق اداروں نے سرطان کے مرض کی بڑھتی ہوئی رفتار کی وجہ سے سگریٹ نوشی کے خلاف پابندی عائد کر دی ہے۔ مثلاً سوئیڈن کی حکومت نے سگریٹ کا اشتہار چھپنا ممنوع قرار دے دیا ہے اور تعلیمی اداروں کو مالی امداد بہم پہنچائی ہے کہ وہ تمباکو نوشی کے خلاف باقاعدہ اور منظم طریقے پر مہم چلائیں اور عوام کو تمباکو نوشی کی عادت سے پیدا ہونے والے ظاہری اور باطنی نقصان سے آگاہ کریں۔ اسی طرح ریاست ہائے متحدہ امریکا کی میڈیکل ایسوسی ایشن نے اپنے رسالے میں سگریٹ کا اشتہار شائع کرنا بند کر دیا ہے۔

برٹش میڈیکل کونسل نے جسے لوگ قدامت پسند اور محتاط نظریات کی حامل قرار دیتے ہیں، گزشتہ سال حکومت برطانیہ کو پیش کردہ اپنی رپورٹ میں مشورہ دیا ہے کہ پھیپھڑوں کے سرطان اور تمباکو نوشی میں براہ راست تعلق ہے۔ کونسل مذکور نے یہ نتیجہ مندرجہ ذیل تحقیق کے بعد اخذ کیا:

(۱) پھیپھڑوں کے سرطان میں مبتلا مریضوں کی سرگزشت کا ان لوگوں کی زندگی کے حالات سے موازنہ کیا گیا جو لوگ اس موذی مرض سے محفوظ تھے۔ اس قسم کی جانچ سے معلوم ہوا کہ پھیپھڑوں کے سرطان کے مریضوں میں سگریٹ نوشوں کی اکثریت تھی اور سگریٹ نہ پینے والے بہت کم مریض تھے۔ یہ بھی مشاہدہ کیا گیا کہ سگریٹ نوشی ترک کر دینے کے ساتھ ساتھ سرطان کی وجہ سے اموات بھی کم ہو گئیں۔

(۲) تمباکو کے مختلف طریقوں سے استعمال کرنے والے لوگوں کے حالات زندگی کا مطالعہ کیا گیا اور اس طرح ہر طبقہ میں پھیپھڑوں کے سرطان پیدا ہونے کے بارے میں معلومات حاصل کی گئیں۔ اس تفتیش سے معلوم ہوا کہ جو لوگ سگریٹ بہت زیادہ پینے کے عادی ہیں اُن میں سے ہر آٹھ کے درمیان میں ایک پھیپھڑوں کے سرطان میں مبتلا ہو کر مر جاتا ہے۔ برخلاف اسکے جو لوگ سگریٹ نہیں پیتے، ان میں ہر تین سو آدمیوں میں سے ایک آدمی سرطان سے فوت ہوتا ہے۔ یہ بھی پتہ چلا ہے کہ زیادہ سگریٹ پینے والے کم سگریٹ پینے والوں کے مقابلہ میں زیادہ لقمۂ اجل ہوتے ہیں اور حقہ، پائپ اور سگار پینے والوں کی بہ نسبت سگریٹ نوش پھیپھڑوں کے سرطان میں مبتلا ہو کر زیادہ تعداد میں مرتے ہیں۔

ریاست ہائے متحدہ امریکا میں ۱۸۷۲۸۳ آدمی جن کی عمریں پچاس اور ستر سال کے درمیان تھی، حالات زندگی کا ۳ سال ۸ ماہ تک بغور مطالعہ کیا۔ اس مشاہدے سے جو نتیجے نکلے ہیں، اُن سے برٹش میڈیکل کونسل کے فیصلوں کی تصدیق ہوتی ہے۔ اسلیے ریاست ہائے متحدہ امریکا کے پبلک ہیلتھ سروس کے سرجن جنرل نے ایک سرکاری بیان جاری کرتے ہوئے بتایا ہے کہ "بہت سی مشہور تحقیقات کی بنا پر یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ پھیپھڑوں کے سرطان اور سگریٹ نوشی میں براہ راست تعلق ہے"۔

تمباکو میں کونسی کارسی نوجن (وہ کیمیاوی مادہ جس کی وجہ سے سرطان پیدا ہوتا ہے) پائی جاتی ہے؟ یہ ابھی صحیح طور پر نہیں معلوم کیا جا سکا ہے۔ تمباکو کی انڈسٹری جو اس تحقیق میں نمایاں حصہ لے رہی ہے، تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والے اثرات کا بڑی سرگرمی سے مطالعہ کر رہی ہے۔ سر دست کوشش یہ ہے کہ کارآمد اور موثر طریقہ دریافت کیا جائے جو ٹار (ٹار کول) کا زیادہ سے زیادہ حصہ الگ کر کے تمباکو سے الگ کر دے، مگر اسکے ساتھ ساتھ تمباکو کے ذائقہ اور بو میں کوئی نمایاں فرق پیدا نہ ہو۔ حقہ، پائپ اور سگار پینا سگریٹ نوشی کے مقابلے میں کم مضر ہے اور بہتر یہ ہے کہ لمبی سگریٹ کا تھوڑا سا حصہ پی کر پھینک دیا جائے، کیونکہ ایسا کرنے سے ٹار کول کا بہت کم حصہ پھیپھڑوں میں داخل ہونے سے رک جائے گا۔ اسکے علاوہ سگریٹ نوشی میں بتدریج کمی کر دینے سے بھی کسی قدر سرطان کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ سگریٹ نوشی کی کثرت سرطان کا خطرہ پیدا کر دیتی ہے۔ اس لیے عوام کے صحتیاتی اور تعلیمی اداروں کا فرض ہے کہ سگریٹ نوشی کے خلاف باقاعدہ مہم چلائیں اور نوجوان طبقے میں سگریٹ نوشی کی بری عادت پیدا نہ ہونے دیں۔

ٹیلی پیتھی یعنی نقلِ خیال کے ذریعہ ایذا رسانی

(محمود ڈبلیو۔ لاہادیشی)

ٹیلی پیتھی: آکسفورڈ ڈکشنری میں ٹیلی پیتھی "(علم نقل خیال) کو نفسیاتی سائنس کی ایک شاخ قرار دے کر اس کی حسب ذیل تعریف بیان کی گئی ہے: "جذباتی اثر کے ذریعے اور حواس کی وساطت کے بغیر ایک نفس کا کسی دوسرے نفس پر جو فاصلے پر ہو عمل کرنا" یعنی ایک شخص پر، جو دور فاصلے پر ہو نفسیاتی طور پر اثر ڈالنا۔

بھانامتی: لیکن بھانامتی کا معاملہ دوسرا ہے۔ مسٹر گوڈنگی رپورٹ میں بیان کیا گیا ہے کہ بھانامتی کا انکشاف سب سے پہلے ایک قدیم رشی نے کیا تھا جس کا نام گورکھناتھ تھا۔ لیکن بھانامتی کو یہ نیک نہاد رشی صرف مخلوق کی بہتری اور بھلائی کے لیے کام میں لاتا تھا۔ بعض عقلی مزاج مادہ پرست لوگ بھانامتی کو محض ایک خیالی افسانہ سمجھتے ہیں۔ شاید اس وجہ سے کہ انہیں اس کے حیرت انگیز مظاہر کا ذاتی تجربہ کبھی نہیں ہوا ہے۔ یہ گویا ایسی بات ہے کہ جس شخص نے کبھی لندن نہیں دیکھا ہے وہ انکار کرتا ہے کہ لندن کوئی شہر صفحۂ ہستی پر موجود ہی نہیں۔ درحقیقت بہت سے مشاہیر، تعلیم یافتہ، مہذب اور دیانت دار اصحاب کے بیانات موجود ہیں، جن سے بھانامتی کی پوری تصدیق ہوتی ہے۔

ہوڈو: "افریقہ کے کالے جادو" ہوڈو کے متعلق مشہور سیاح خاتون ہلیڈی ڈوروتھی طنز فرماتی ہیں: "میں ان تمام چیزوں پر ہنسا کرتی تھی، یہاں تک کہ مجھے ایک ایسا تجربہ پیش آیا جس کے بعد سے میں کبھی نہیں ہنستی ہوں۔" اس ضمن میں میری کوریلی کا ایک برجستہ مقولہ بہت درست ہے: "ایک بے وقوف جس چیز کو نہیں سمجھ سکتا اس پر ہنستا ہے یہ خیال کر کے کہ اس کی ہنسی اس کی حماقت کی پول کھولنے کی بجائے اس کی فضیلت ظاہر کرتی ہے۔"

نقلِ خیال کے ذریعے ایذا رسانی کا ایک عجیب واقعہ

میں ٹیلی پیتھی کو ہمیشہ یہی سمجھتا رہا کہ یہ محض خیال منتقل کرنے کا عمل ہے لیکن میرے ایک دوست ٹیرینس کی بیان کردہ سرگزشت سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس کا غلط استعمال بھی کیا جا سکتا ہے اور جیسا کہ ہر اچھی چیز کو برے مقاصد کے لیے کام میں لایا جا سکتا ہے ٹیلی پیتھی کو بھی ذریعہ ایذا رسانی بنا کر دوسرے شخص کو خیال کے زور سے جسمانی اور نفسیاتی عذاب میں مبتلا کیا جا سکتا ہے۔ غریب ٹیرینس نے حلفیہ بیان کیا کہ وہ پندرہ سال کے طویل عرصے سے خیال کے ذریعے منتقل کردہ اذیت کا نشانہ بنا ہوا ہے۔ جب مجھے اس نے اس ذلیل خیال، عذاب میں مبتلا کرنے والے شخص کا نام بتلایا تو میں حیران رہ گیا کیوں کہ وہ ایک نہایت اعلیٰ درجے کے تعلیم یافتہ مہذب شخص کا نام تھا۔ (جس کا صاف ظاہر کرنا خلاف مصلحت ہے) میرے لیے یہ یقین کرنا مشکل ہو گیا کہ کس طرح ایسا بڑا عقلمند آدمی اس ذلیل حرکت پر مائل ہو گیا کہ اس نے اپنے ایک ہم جنس انسان کو اس طرح شیطانی عذاب میں مبتلا کر دیا اور کیوں اس نے ایسی عجیب و غریب قوت ارادی کا ایسا ناجائز استعمال کیا۔ قدرتاً مجھے شبہ ہوا کہ میرا دوست ٹیرینس ایک نفسیاتی مریض ہے جو وہم و وسوسہ میں مبتلا ہو گیا ہے۔ چند سال پہلے میں نے ٹیرینس کو ایک بھلا چنگا آدمی دیکھا تھا جس کے مقابلے میں اب وہ محض ایک سایہ معلوم ہوتا تھا اور نہایت بے چین قسم کا تھا۔ جب میں نے اس پر اپنا شبہ ظاہر کیا تو اس نے نہایت جوش و خروش کے ساتھ میری تردید کی اور کہا "میں بالکل ایک طبعی انسان ہوں، بیوی کے ساتھ ہنسی خوشی کی زندگی بسر کرتا ہوں اور سکون و باقاعدگی کے ساتھ رہتا ہوں۔" جب میں نے پوچھا کہ ٹیلی پیتھی کے اس عامل نے اپنے شیطانی تجربات کے لیے تمہیں کیوں تختۂ مشق بنا رکھا ہے؟ تو ٹیرینس نے اپنی لاعلمی ظاہر کی اور کہا: "میں نہیں جانتا کہ کیا اصلی سبب ہے کیوں کہ میں نے تو کبھی اُسے کوئی نقصان نہیں پہنچایا تھا۔ صریحاً یہ میری بدقسمتی ہے کہ اس نے مجھے اپنا تختۂ مشق بننے کے لیے چنا ہے۔ لیکن جس قسم کی خیالی موجیں وہ میرے دماغ کے اندر منتقل کرتا ہے اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ وہ ایک مذہبی دیوانہ ہے کیوں کہ وہ برابر یہی بات میرے دل میں ڈال رہا ہے کہ میں اپنا مذہب چھوڑ کر خود اس کا مذہب اختیار کر لوں۔" ٹیرینس نے مجھے ان مختلف عذاب و ایذا کی تفصیلات بھی سنائیں جو اس کا شیطانی عامل اس پر نازل کرتا رہتا ہے۔ "وہ شائستہ الفاظ میں مسلسل یہی خیال بھیجتا رہتا ہے کہ میرا مذہب اور میرے ہم مذہب نہایت برے اور گندے ہیں اور خود اس کا مذہب نہایت جلیل القدر اور مقدس ہے۔ ان بے ہودہ دل آزار گستاخیوں کا منہ توڑ جواب دینے کے لیے میرے پاس کوئی ذریعہ نہیں ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ اس کے یک طرفہ حملے برابر جاری ہیں اور میرے لیے سوہانِ روح بن رہے ہیں۔ اس کی خبریں گویا ایک ٹیلیفونی پیغام کی طرح کانوں کے بجائے میرے دماغ میں پہنچ رہی ہیں۔ فاصلے کی دوری ان خبروں کے پہنچنے میں کسی طرح حائل نہیں ہوتی۔ مثلاً ایک وقت میں حیدرآباد سے چار سو میل دور

برابر ان پہنچتا تھا، وہاں بھی اس کے شیطانی پیغامات مجھے برابر تعدد کے ساتھ پہنچتے رہتے جن کے اثر سے تقریباً دیوانہ ہو جاتا۔ معلوم ہوتا ہے کہ میری اس دماغی اذیت کا بھی اس کو کسی طرح علم ہو جاتا تھا کیوں کہ وہ انہیں تکلیف دہ پیغامات کو دہراتا رہتا اور وہ مجھے برابر سنائی دیتے اور آواز بھی اسی کی آواز معلوم ہوتی۔ میں ان کا سننا اپنی مرضی سے روک نہیں سکتا تھا اور وہ بلا ارادہ برابر میرے دماغ کو سنائی دیتے۔"

ٹریلینس نے اپنا بیان جاری رکھتے ہوئے یہ بھی کہا کہ "وہ بے رحم عامل مجھے نہایت شدید جسمانی اذیت بھی پہنچاتا ہے جس سے جسم کے مختلف حصوں میں کپکپاہٹ کا تکلیف دہ احساس ہوتا ہے۔ میں مقدس بائبل کی قسم کھا کر کہتا ہوں کہ اس کے دباؤ سے میرا کوئی عضو محفوظ نہیں ہے۔ دل، دماغ، اعصاب، قلب، انگلیوں کے پورے اور مراکز اسفل سب پر اس کا اثر واقع ہوا ہے۔ عجیب بات یہ ہے کہ میرے مراکز اسفل پر اس کے خیالات کا اس قدر شدید اثر پڑا ہے کہ میں نکما اور قریب قریب نامرد ہو گیا ہوں۔ سب سے عجیب واقعہ یہ ہے کہ ایک بار جب کہ میں سکندر آباد کے راستے پر بائیسکل چلاتا ہوا ایک چڑھاؤ پر پہنچا تو میرے پاؤں ہلائے بغیر اس نے اپنی "نفسیاتی حرکی قوت" سے میری بائیسکل کو اوپر پہنچا دیا اور مجھے زور لگانے کی مطلق ضرورت نہ ہوئی! اور جب وہ عامل اپنی "اخراجی قوت" استعمال کرتا ہے تو میرے رونگٹے رونگٹے سے توانائی باہر کھینچ لیتا ہے اور میں اس قدر بے جان، بے بس اور بے حرکت ہو جاتا ہوں کہ میرے اندر کسی دماغی یا جسمانی جدوجہد کی سکت باقی نہیں رہتی۔"

ٹریلینس نے یہ بھی بیان کیا کہ "یہ غیر معمولی ماہر نقل خیال تنویم کو بھی استعمال کرتا ہے اور اس کے ذریعے سے مختلف ذہنی کیفیتیں طاری کر دیتا ہے۔ درحقیقت اس نے میرا پورا کردار ہی بدل دیا ہے۔ میرے دوست، جو ایک زمانہ میں مجھے چھوڑتے نہیں تھے، اب مجھ سے دور بھاگتے ہیں اور میری حرکات کو احمقانہ سمجھتے ہیں۔ میری شخصیت ایک زمانے میں بہت دل کش اور مقبول تھی، مگر اب اس کے تنویمی اثر سے ہر شخص مجھ سے کتراتا ہے۔ اس کے شیطانی اثر سے میں بہت سی احمقانہ حرکتیں کرنے لگا ہوں، جو پہلے کبھی میرے خواب و خیال میں بھی نہ تھیں۔ میں اپنی بیوی سے والہانہ محبت رکھتا ہوں، مگر اس کا تنویمی اثر اس طرح مجبور کر دیتا ہے کہ میں بیوی کے ساتھ جنسی نفرت و کراہت ظاہر کرنے لگتا ہوں، بلکہ عامل کی نفسیاتی ترغیب جبر کی وجہ سے دوسری عورتوں سے رغبت ظاہر کرنے لگتا ہوں۔"

"اس کی حیرت ناک مگر غلط کار قوت ارادی کی دوسری مثال یہ ہے کہ جب میں ٹائپ کرتا ہوں تو وہ اپنی القائی قوت سے مجھ سے لمبے غلط حروف و الفاظ ٹائپ کرا دیتا ہے، جو ایک نو آموز ٹائپسٹ بھی کبھی نہیں لکھتا، حالاں کہ میں بلا اظہار فخر یہ کہہ سکتا ہوں کہ میں ایک بہترین اور تجربے کار ٹائپ کرنے والا ہوں اور صفحے کے صفحے بلا ایک غلطی کے بھی ٹائپ کر سکتا ہوں۔ حد ہو گئی کہ جب میں لکھتا ہوں یا بولتا تک ہوں تو وہ میری مرضی کے بغیر مجھ سے جبراً غلط الفاظ لکھوا یا بلوا دیتا ہے! اس کی ایذا رسانی سے پہلے ایسی باتیں مجھ سے کبھی سرزد نہیں ہوئی تھیں۔"

اس مسلسل اور متنوع ایذا رسانی کا یہ نتیجہ ہے کہ میں نہ کسی ملازمت کو دیر تک قائم رکھ سکتا ہوں اور نہ کسی نئے کام کی تلاش میں کامیاب ہو سکتا ہوں۔ جو کام میں پہلے چند منٹ میں ختم کر سکتا تھا، اسے گھنٹوں میں پورا نہیں کر سکتا اور ہر کام کے انجام دینے میں مجھے جس کشمکش اور نفسیاتی الجھن کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس سے میں بالکل خستہ و درماندہ ہو جاتا ہوں۔ مزید مصیبت یہ ہے کہ اس خیالاتی ایذا رسانی پر ایسا پردۂ راز پڑا ہوا ہے کہ میں نہ تو اس کی ایذا رسانی کو علی الاعلان طشت از بام کر سکتا ہوں اور نہ اس کے خلاف کوئی ثبوت دے کر کسی طرح کی انتقامی قانونی کارروائی کر سکتا ہوں اور وہ مجھے مبتلائے عذاب کرنے میں بالکل آزاد و خود مختار ہے۔ اگرچہ بعض ممتاز سائنس دانوں، مثلاً ڈیوک یونیورسٹی کے ماہر نفسیات ڈاکٹر ولیم ہاکر ایکمن مصنفِ کتاب "نفسیاتی جادو کا اثر" نے نفسیاتی ایذا رسانی کی حقیقت کو ثابت کر دیا ہے، مگر قانون تا حال ٹیلی پیتھی (عمل نقل خیال) کو تسلیم نہیں کرتا۔

اپنی بپتا سنا کر بالآخر ٹریلینس نے مجھے بتایا کہ مایوس و لاچار ہو کر اس نے ایک مشہور ماہر تنویم (ہپناٹسٹ) سے بھی مشورہ کیا۔ اس ماہر نے طریقۂ اعداد و شمار کے ذریعے ٹریلینس پر "نیند" طاری کرنے کی کوشش کی۔ ماہر کو امید تھی کہ گیارہ تک گنتے گنتے ٹریلینس کو گہری نیند آ جائے گی، مگر ہوا یہ کہ ٹریلینس کی قوت ارادی بہت زبردست ہے، لہٰذا اس کو تنویم کے زیر اثر نہیں لایا جا سکتا۔ حالاں کہ مندرجہ بالا سرگزشت سے ظاہر ہے کہ ٹریلینس اپنے ایذا رساں عامل کی اثر اندازی کی کوئی مدافعت نہیں کر سکتا تھا اور اس کی ساری ارادی کوشش ناکام تھی۔ ٹریلینس کی یہ دل دوز سرگزشت سن کر مجھے بہت افسوس ہوا۔ اصل میں اس طرح مبتلائے عذاب رہنے سے اس کی صحت بالکل تباہ ہو چکی تھی۔ نہ صرف اس کی مردانہ قوت تقریباً غائب ہو چکی تھی، بلکہ اس کا ہاضمہ بھی خراب ہو گیا تھا، [illegible] کے حملے ہوتے رہتے تھے اور معدے کی [illegible] پیدا ہو گئی تھیں۔ اس کا وزن ۲۵ پونڈ گھٹ گیا تھا، بدن کا گوشت ڈھیلا ڈھالا ہو گیا تھا، پہلے وہ ایک تندرست اور قوی آدمی تھا [illegible]

غمِ دل کا علاج دادی اماں کے نسخے سے

کہتے ہیں کہ غمزدہ کے دل کے علاج کے لیے تازہ گلاب کی کچھ پنکھڑیاں تھوڑی تازہ گل بنفشہ، بوریج کے پھول (نیلے پھولوں کا پودا) اور الکانٹ (ALKANET) کے پھول کے ساتھ برابر مقدار میں دھوپ میں خشک کر لیجیے اور جب یہ چیزیں اچھی طرح سوکھ جائیں تو انھیں ملا کر شیشہ کے مرتبان میں محفوظ کر لیجیے اور جب کسی وقت دل پریشان ہو اور گھبراہٹ ہو تو ان خشک پھولوں کے تین چمچے چائے کی کیتلی میں ڈال کر اس میں ایک پیالہ ابلتا ہوا پانی ڈال دیجیے اور پانچ منٹ تک اس کیتلی کو کسی گرم مقام پر رہنے دیجیے۔ پھر اسے چھانکر اور اس میں حسبِ خواہش شکر ملا کر پی جائیے اور دیکھیے کہ اس سے دل کو کتنی تسکین ہوتی ہے!

معاصر ٹائمز (لندن) کی ایک خاتون نامہ نگار لکھتی ہیں کہ کھانا پکانے کی ایک کتاب میں جب پہلی بار میری نظر اس نسخہ پر پڑی تو میری حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی کیونکہ میں سوچنے لگی کہ کیا آج کوئی برطانوی معالج جسے اتنی بہت سی طبی سہولتیں حاصل ہیں غمِ دل کی کسی مریضہ کے لیے یہ نسخہ تجویز کر سکتا ہے!

عطائی دواؤں "آبِ حیات" اور اینٹی بائیوٹکس کا ذکر تو ایک الگ چیز ہے لیکن ایک ایسا زمانہ بھی گزرا ہے جب لوگ ایسی ہی پرانی دواؤں اور نسخوں سے صحت یاب ہوتے تھے اور میں سوچتی ہوں کہ کیا زمانہ کے ساتھ ساتھ لوگ ان نسخوں کو بھی بھول گئے۔ اس سلسلے میں گندک اور راب کا ذکر بے جا نہ ہوگا، جسے لوگ حال تک بہت سی بیماریوں میں مفید پاتے رہے اور آج بھی زگس تو میری والدہ ہی استعمال کرتی رہیں، جسے وہ گندک اور راب میں ملا کر ایک مرتبان میں رکھے رہتی تھیں۔ میری والدہ یہی چیز مجھے اور میرے سات بھائی بہنوں کو استعمال کرایا کرتی تھیں اور ہم لوگ اس کا ایک چمچہ بڑے شوق سے کھا لیتے تھے۔ اس دوا میں ہم لوگوں کے لیے راب کی مقدار زیادہ رکھی جاتی تھی اور ہر سال گھر میں اس کا مرتبان دیکھ کر ہم سمجھ جاتے تھے کہ موسمِ بہار آگیا۔ اس کے علاوہ ایسی ہی بہت سی دوسری دوائیں پہلے استعمال کی جاتی تھیں جن میں سے اکثر کا ماہرینِ طب کو علم نہیں تھا اور نہ شاید ہے۔ بچپن کی ایک یاد کا ذکر خالی از دلچسپی نہ ہوگا۔ مجھے اور میرے بڑے بھائی جارج کو نزلہ ہوگیا تھا اور ہم دونوں باورچی خانہ میں بیٹھے تھے۔ ایک چیز کو دیکھ کر جو ابلا ہوا مینڈک معلوم ہوتی تھی بہت ڈر رہے تھے اور یہ کہتے جا رہے تھے کہ ہم اسے نہیں کھائیں گے لیکن وہ چیز جو مینڈک معلوم ہو رہی تھی، حقیقتاً السی کی بنی ہوئی کوئی چیز تھی جو نزلہ کے لیے بہت مفید تھی اور اگر السی کو نزلے کے علاج کے لیے آج بھی مفید سمجھا جائے تو مجھے یقین ہے کہ اسے خوش ذائقہ بنایا جا سکتا ہے۔

شدید نزلے کے علاج کے لیے روغن کافور کو بھی بہت مفید سمجھا جاتا تھا۔ ایک موٹے کاغذ میں روغن کافور لگا کر اسے بیمار کے سینے پر رکھ دیا جاتا تھا اور پھر اس پر ایک گرم لوہا پھیرا جاتا تھا تاکہ کاغذ کا روغن گرمی پا کر سینے میں جذب ہو جائے۔ مجھے تو نہیں معلوم کہ اس کا کیا اثر ہوتا تھا لیکن اتنا تو میں ضرور کہہ سکتی ہوں کہ ہم سب بھائی بہن زندہ ہیں۔

ابلی ہوئی السی اور روغن کافور سے کہیں زیادہ بہتر تو ایک کالی چائے کو سمجھا جاتا تھا۔ نزلے کی حالت میں ہم لوگ شوق سے یہ چائے اپنے بستر میں بیٹھے بیٹھے پی لیا کرتے تھے۔ میرے خاوند کو بھی اس چائے کے مفید ہونے پر بڑا عقیدہ ہے لیکن ان کے خیال میں اس چائے کا وٹامن سی فائدہ کرتا ہے۔ بہرحال جو کچھ بھی ہو وہ اس کی سب خصوصیات بیان کر سکتے ہیں اور وہ اس چائے کو وہسکی اور رم شرابیں ملا کر پیتے ہیں۔

مجھے یاد ہے کہ میرے بچپن میں گاؤں کے لوگ شدید کھانسی کا علاج چھلی ہوئی پیاز کو جوتے کے اندر رکھ کر کیا کرتے تھے۔ نہیں معلوم کہ اس طریقۂ علاج کا ایسے لوگوں پر کیا اثر ہوتا تھا لیکن اتنا ضرور جانتی ہوں کہ پیاز جوتے کے اندر رکھنے سے کھانسی اکثر اچھی ہو جاتی تھی اور اسی طرح سے لوگ کٹا ہوا آلو جیب میں رکھ کر گٹھیا کا علاج کیا کرتے تھے میرے خیال میں آج بھی گاؤں کے اکثر لوگ ان سے یہ کہتے ہیں کہ گٹھیا کی وجہ سے تمھاری کمر اتنی جھک گئی ہے اور تم سرکاری علاج کیوں نہیں کراتے تو وہ یہی جواب دیتے ہیں کہ اگر وہ آلو نہ رکھتے تو چلنے پھرنے سے بھی معذور رہ جاتے۔

کاش مجھے اپنے والد کا وہ مرض بھی یاد آجاتا جس کا انھوں نے ایک دلچسپ اور بہت ہی سستا علاج دریافت کیا تھا تو میں اسے بھی آپ کی دلچسپی کے لیے بیان کر دیتی۔ ہو سکتا ہے کہ وہ شور و غل کے سلسلے میں کوئی علاج رہا ہو کیونکہ آٹھ بچوں کے درمیان رہ کر کسی ایسے عارضے کا پیدا ہو جانا کوئی تعجب کی بات نہیں۔ وہ علاج تھا گلے کا ہے جلدی کی گانٹھ چبانا۔ اگر میرے والد اس تجربہ کو کچھ عرصے تک جاری رکھتے تو یقیناً وہ کامیاب ہوتے لیکن انھوں نے دوسروں کی طرح کیا اور وہ یہ کہ جیسے ہی انھیں تھوڑا سا فائدہ ہوا انھوں نے اس کا استعمال ترک کر دیا۔

اس سلسلے میں جنون کے علاج کا ذکر بھی خالی از دلچسپی نہ ہوگا۔ YELLOW ARCHAGRL نام کا ایک جنگلی پودا ہوتا ہے جس کے پھول زرد رنگ کے ہوتے ہیں اس کا رس اگر دیسی شراب میں ملا کر استعمال کیا جائے تو دیوانگی کا تیر بہدف علاج ہوتا ہے۔ مم۔ بیہوشی کے خلاف ۲۰ فائدہ پہنچتا ہے ہو تو ہو لیکن بھلا (LARCH-ANGELS) کے فائدوں پر کیسے شبہ ہو سکتا ہے جب شراب میں ملنے کے بعد ہی مفید پایا گیا۔



پہاڑ اور اونچے نہیں ہو سکتے

تم نے اخباروں میں روسی اور امریکن چاندوں کی خبر پڑھی ہوگی۔ ابھی تھوڑے دن ہی تو ہوئے ہیں کہ یہ مصنوعی چاند آسمان پر چھوڑے گئے تھے۔ سائنسداں کہتے ہیں دو برس تک شاید انسان بھی چاند تک پہنچ جائے۔ چاند کا سفر انسان کا پرانا خواب ہے۔ دو سال نہ سہی دس سال میں یہ خواب پورا ہو کر رہے گا، مگر یہ اونچے اونچے پہاڑ کیوں چاند کی طرف للچائی نظروں سے دیکھتے ہیں۔ یہ چاہے جتنے اونچے ہوں چاند تک تو پہنچنے سے رہے۔

مگر یہ کیوں؟ اس لیے کہ چاند کی نگہبان پری نے بد دعا دے دی ہے۔ اب وہ اور اونچے نہ ہو سکیں گے جتنے ہیں اُتنے ہی رہیں گے۔ اور یہ اب آج کی نہیں لاکھوں لاکھ سال پہلے کی بات ہے۔ اس وقت یہاں ایک بادشاہ کی حکومت تھی یہ بڑا طاقتور، مگر نیک دل بادشاہ تھا۔ اس بادشاہ کے کوئی لڑکا نہ تھا، مگر لڑکیاں بہت سی تھیں۔ یہ سب لڑکیاں بڑی خوبصورت تھیں۔ سب سے بڑی لڑکی تو سب سے پیاری تھی۔ بادشاہ بڑی لڑکی کو چاند اور باقی کو ستارے کہتا تھا۔



شاہی محل سے لگا ہوا ایک جنگل تھا۔ یہ بہت سرسبز اور گھنا جنگل تھا مگر درندوں سے خالی تھا۔ ہاں سفید رنگ کا خرگوش، پیاری پیاری شکل کا ہرن اور رنگ برنگی چڑیاں رہتی تھیں۔ چاند کا اور اس کی بہنوں کا ان سب سے دوستانہ تھا۔ سورج کی پہلی کرن پھوٹتے ہی یہ جنگل میں پہنچ جاتیں اور سورج ڈوبنے تک سب ایک ساتھ کھیلتے کودتے رہتے۔

اس جنگل کے بالکل آخری سرے پر ایک دیو رہتا تھا۔ یہ بہت ظالم دیو تھا۔ یہ بچیاں خرگوش، ہرن اور پرندوں سے جو باتیں کرتی تھیں تو آواز اس کے کانوں میں بھی جاتی تھی مگر جنگل بہت بڑا اور گھنا تھا، اس لیے پتہ نہیں چل پاتا تھا۔

پر ایک دن ڈھونڈتے ڈھونڈتے دیو نے پتہ چلا لیا۔ بچیاں ایک پرانے درخت کے نیچے بیٹھی پھل پھلاری کھا رہی تھیں۔ دیو نے سوچا کہ وہ ان سب لڑکیوں کو اپنے ہاں کیوں نہ لے جائے اور زمین کے نیچے اپنے پہاڑی محل میں رکھے۔ وہ ان سب کو ایک ساتھ پکڑنے کی ترکیب سوچنے لگا۔

مگر دیو کو یہ نہ معلوم تھا کہ کھیلتے وقت ایک آسمانی پری ان بچیوں کی رکھوالی کرتی ہے اور بچیوں کو اس وقت کوئی ذرا سی تکلیف نہیں پہنچا سکتا۔ ایک دن شام ہو گئی تھی۔ لڑکیاں اپنے جنگل کے ساتھیوں خرگوش، ہرن اور پرندوں سے رخصت ہو رہی تھیں کہ دیو ان کے سامنے آن کھڑا ہوا۔ بچیاں اچانک ایسی ڈراؤنی شکل دیکھ کر گھبرا گئیں۔ دیو نے کڑک آواز میں کہا "میرے پیچھے پیچھے چلی آؤ ورنہ میں تم سب کا ایک ساتھ نوالہ بناؤں گا" اف وہ کتنی لمبی زبان تھی اس کی، کتنے بڑے بڑے دانت تھے اور کیسے مضبوط جبڑے تھے۔ وہ سچ مچ ان سب کو ایک ساتھ نگل سکتا تھا۔ چاند اور اس کی بہنوں نے ایک دوسرے کو دیکھا ان کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کریں کیا نہ کریں۔



اتنے میں ایک باریک سی آواز آئی "ڈرو مت میری بچیو! میں تمھارے ساتھ ہوں۔"

اللہ یہ کس کی آواز تھی، ایسی میٹھی ایسی رسیلی، ایسی ڈھارس بندھانے والی! انھوں نے چاروں طرف دیکھا، کوئی نظر نہ آیا۔ تاہم اس آواز سے ان کی بہت کچھ ہمت بندھی، مگر دیو نے ان کے دل میں جو دہشت پیدا کر رکھی وہ پورے طور پر دور نہیں ہوئی تھی۔

وہی آواز پھر آئی، "تم مجھے دیکھ نہیں سکتیں، میں تمھاری نگہبان پری ہوں۔ کوئی تمھارا بال بیکا نہیں کر دیو سے کہہ دو ہم تمھاری بات نہیں سُنیں گے۔"

اور چاند نے یہی بات دیو کے سامنے دُہرادی۔ دیو آپے سے باہر ہوگیا۔ وہ پری کی آواز نہیں سُن سکتا تھا اس لیے حیران تھا کہ ان بچیوں کو اس طرح ٹکا سا جواب دینے کی ہمت کیسے ہوئی! غصے میں آکر اپنا ہاتھ انھیں پکڑنے کے لیے آگے بڑھایا۔



اور ٹھیک اس وقت پری نے ایک گہرا نیلا ریشمی کپڑا زمین پر پھیلا دیا اور بچیوں سے کہا، "سب کی سب اس پر آجاؤ۔" اور جب وہ اس پر آگئیں تو کپڑا آپ سے آپ اوپر اُٹھ گیا اور اٹھتا ہی چلا گیا۔ اوپر اور اوپر اور اوپر ——!

دیو کے پاس بھی جادو کی طاقت تھی، وہ جس قدر چاہتا اپنا قد لمبا کرسکتا تھا۔ یہ ریشمی کپڑا فضا میں جتنا اوپر اٹھتا، دیو بھی اتنا ہی اپنا قد لمبا کرتا جاتا، مگر تم جانو پری آسمانی مخلوق تھی اور دیو صاحب ٹھیرے زمین کی پیداوار۔ دونوں میں زمین آسمان کا فرق تھا، بے چارے بہت زور لگا رہے تھے مگر اُڑتے ہوئے ریشمی کپڑے کا سِرا ہاتھ نہ آتا تھا۔

پر اب پری کو بہت غصہ آرہا تھا۔ بھلا وہ ان بھولی بھالی بچیوں کو کیوں نقصان پہنچانا چاہتا ہے! اسے ضرور اس کی سزا ملنی چاہیے۔ اس نے دیو کو ڈانٹا کہ وہ اس خطرناک کھیل سے باز آئے مگر توبہ کیجیے وہ کب کسی کی سنتا تھا وہ تو اس وقت دنیا میں اپنے کو سب سے طاقتور سمجھ رہا تھا اس نے پری سے کہا کہ وہ کام سے کام رکھے۔ ان باتوں میں دخل نہ دے اور پھر چیخ کر بولا "میں لڑکیوں کو پکڑ کر رہوں گا۔"



اب تو پری بپھر گئی۔ اس نے اپنے پروں سے اس کے سر کو چھوا اور چیخ کر بولی، "او شیطان! میری بات سن، اب تو آگے نہیں بڑھ سکتا۔ تیرے اونچا اٹھنے کی طاقت چھین لی گئی۔ اب تو ہمیشہ اتنا کا اتنا ہی رہے گا۔ تیرے غرور اور کمینگی کی یہی سزا ہے۔"

اسی لیے تو یہ پہاڑ اور اونچے نہیں ہوسکتے، بس اتنے کے اتنے ہیں اور اسی لیے رات کو جب چاند اور لاکھوں اور کروڑوں ستارے آسمان پر مسکراتے ہیں تو یہ انھیں بڑی حسرت بھری، بڑی للچائی نگاہوں سے دیکھتے ہیں۔

محمد حسین حسّان، جامعہ نگر

گم شدہ کی تلاش

از سعید طاہر صدیقی، ایم۔اے۔ ایل۔ٹی

"پیارے" بیٹا گھر واپس آجاؤ ماں باپ بے چین ہیں!" "د"
جب سے تم گئے ہو تمہاری ماں بیمار ہی، جہاں کہیں ہو فوراً آجاؤ
"ن" تم کہاں ہو؟ جلدی واپس آجاؤ تمہاری ماں نے کھانا
پینا چھوڑ دیا ہی جس قدر پیسوں کی ضرورت ہوگی دیے جائیں گے
تمھیں کوئی کچھ نہیں کہے گا۔" "صحیح پتہ بتانے والے کو سو روپے
انعام دیا جائے گا"

اس قسم کے اشتہارات ہر دن اخباروں میں گم شدہ کی تلاش کے عنوان سے شائع ہوتے رہتے ہیں، جنھیں دیکھ کر دل پر ایک چوٹ سی لگتی ہی اور دماغ تھوڑی دیر کے لیے ماؤف ہو جاتا ہی ایسے بھاگے ہوئے بچوں کا مستقبل نظروں کے سامنے گھوم جاتا ہی۔ ایک ماں کا دل کانپ اٹھتا ہی کہ کہیں اس کا بچہ بھی بھاگ جائے اور دنیا میں ٹھوکریں کھاتا پھرے۔

ایسے اشتہارات کی تعداد دن بہ دن بڑھتی ہی جا رہی ہی اور بہت کم دن ایسا ہوتا ہی جب ریڈیو پر بھی کھوئے ہوئے بچوں کا اعلان نہ ہوتا ہو۔ بچے اپنے عزیز گھروں کو خیرباد کہہ کر اپنے آپ کو لاوارث بنا کر یا تو بھیک مانگنے لگتے ہیں۔ یا پھر مجرمانہ ذہنیت کے بن جاتے ہیں۔ جیب کاٹنا، چھوٹی موٹی چوریاں کرنا اور اسی قسم کی دوسری مجرمانہ حرکتیں ان کا پیشہ بن جاتی ہیں۔ ان میں سے بہت کم ایسے ہوتے ہیں، جو کسی صحیح مقصد کو لے کر گھر سے نکلتے ہوں اور اپنے مقصد میں کامیاب ہو جاتے ہوں۔

اگر دیکھا جائے تو ان بھاگے ہوئے بچوں کا مسئلہ ایک زبردست سماجی مسئلہ ہی، جو والدین ہی کے لیے پریشان کن نہیں ہی بلکہ اس پر ہر قوم کے مستقبل کا انحصار ہوتا ہی۔ آج دنیا کی ہر قوم اپنے یہاں ایسے مسئلوں کو حل کرنے میں تیزی سے جدوجہد کر رہی ہی کیوں کہ بچہ قوم کی قسمت کا ستارہ ہوتا ہی۔

اس لیے ہم سب کے لیے، جنھیں نہ صرف اپنے بچوں بلکہ اپنے ملک و قوم سے بھی محبت ہو، یہ سوچنا ضروری ہو جاتا ہی کہ آخر وہ کون سی بات ہوتی ہی جس کی وجہ سے بچے اپنے گھر کو چھوڑنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم سب اپنے ماضی پر ذرا غور کریں تو پتہ چلے گا کہ ہم میں سے سب ہی کو ایک نہ ایک وقت ایسی خواہش نے ضرور اکسایا ہوگا کہ "اس گھر کو چھوڑ دینا ہی بہتر ہی"۔ بعض بچے ایسی خواہش کر کے ہی رہ جاتے ہیں اور بعض اس کی زد میں آجاتے ہیں اور وہ گھر کو واقعی چھوڑ دیتے ہیں۔ پس گھر سے بھاگ جانے کی خواہش ایک ماہر نفسیات کی زبان میں "ایک ایسی خواہش ہی، جس سے ہر ایک دوچار ہوتا ہی"۔

لیکن کب اور کیوں؟

گھر سے بھاگ جانے کی خواہش اسی وقت ہوتی ہی جب گھر سے باہر کی دنیا زیادہ خوش گوار اور امید افزا نظر آتی ہی جب گھر میں اپنی خواہشات کا پورا ہونا ناممکن نظر آتا ہی، جب گھر کا ماحول اپنی خواہش کے مطابق نہیں ہوتا یا دوسرے لفظوں میں جب گھر ذہنی اور جسمانی طور سے ہم کو آسودہ نہیں کر پاتا، تب ہم آرام اور سکون کی خواہش میں گھر کو خیرباد کہہ دیتے ہیں۔

"گھر" — پیارا گھر! عام طور سے ایک ایسا ادارہ ہی جس سے ہر انسان کا زبردست جذباتی تعلق ہوتا ہی، وہ جیسا بھی ہو پیارا ہوتا ہی اور جب اُس کو چھوڑنے کی خواہش دل میں پیدا ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ جذبات میں کوئی زبردست ہیجان پیدا ہو گیا ہی، جس کی وجہ سے ذہن میں ایسی الجھن کا وجود ہوا۔

جیسا کہ اوپر بتایا جا چکا ہی، کہ بچے کی جب جسمانی اور ذہنی تسلی نہیں ہوتی تب ہی وہ گھر کو چھوڑ دینے پر آمادہ ہوتا ہی اس لیے آیئے ہم اُن انسانی ضروریات پر غور کریں، جو ایک فرد کے دل و دماغ اور اس کے کیریکٹر پر اپنا اثر ڈالتی ہیں۔
یہ دو قسم کی ہوتی ہیں، ایک فطری دوسری شخصی۔

فطری ضروریات میں ہوا، پانی، کھانا، آرام اور جنسی خواہش وغیرہ شامل ہوتی ہیں۔ شخصی ضروریات کے تحت مندرجہ ذیل باتیں آتی ہیں۔

(۱) انسان کو محبت کی ضرورت ہوتی ہے۔

(۲) اس کی دوسری ضرورت یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنے کنبے کا ایک مقبول فرد ہو۔

(۳) تیسری ضرورت آزادئ رائے کی ہوتی ہے

(۴) چوتھی ضرورت یہ ہوتی ہے کہ اس کے کام اور حرکات سوسائٹی میں اچھی نگاہوں سے دیکھے جائیں۔

(۵) اور آخری ضرورت یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنی عزت دوسروں کی نگاہوں میں برقرار رکھ سکے اور خود بھی اپنی عزت کر سکے۔

جہاں تک ہو سکتا ہے، بچہ فطری ضروریات کی کمی کو برداشت کر لیتا ہے لیکن شخصی ضروریات کے پورا نہ ہونے پر وہ ذہنی الجھن کا شکار ہو جاتا ہے اور وہ بغیر سوچے سمجھے گھر سے بھاگ جانے کا قدم اٹھا لیتا ہے۔

عام طور سے بھاگنے والے بچوں کی عمر انیس[۱۹] سے بیس سال تک کی ہوتی ہے۔ عمر کا یہ حصہ آغازِ شباب کا ہوتا ہے اور بہت دشوار گزار ہوتا ہے۔ انسان اس دور میں جذباتی طور سے بہت ہی کچا اور ناپختہ ہوتا ہے۔ بچے کی جسمانی بڑھوتری بہت تیزی سے ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ جذباتی طور سے اپنی اس بڑھوتری کا ساتھ نہیں دے پاتا اور اکثر بچوں کی یہی جذباتی جدوجہد ان کی منفی خواہشات کی بیداری کا باعث بھی بن جاتی ہے کیونکہ نابالغ کے ذہن میں سماج کی پابندی مشکل ہی سے قبول کی جاتی ہے اور اسی زمانہ میں جذبات کی ناپختگی اور جسمانی تبدیلیاں بچے میں ایک طرح کا غیر محفوظ ہونے کا احساس بھی پیدا کر دیتی ہیں، ایک طرف تجسس ہوتا ہے۔ اور دوسری طرف خوف۔ اور پھر جب کبھی بھی بچہ کی خواہشات کی تکمیل نہیں ہوتی اس کا غیر محفوظ ہونے کا احساس اور بڑھتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ گھبرا کر دوسرا مسکن تلاش کرنا چاہتا ہے اور اپنے گھر سے، جس کو کہ وہ اپنا بدترین دشمن سمجھنے لگتا ہے اپنا پیچھا چھڑانے کی کوشش شروع کر دیتا ہے۔

ان تمام باتوں سے پتہ چلتا ہے کہ گھر سے بھاگ جانے کی ذمہ داری "گھر" پر ہی ہوتی ہے۔ گھر اگر گھر ہو، جہاں پر محبت ہو اور جو بچہ کے غیر محفوظ ہونے کے احساس کو مٹا سکے، جہاں اس کی مناسب خواہشات کو پورا کیا جاتا ہو اور اپنے بچے کی اس جذباتی ناپختگی کو والدین سمجھنے کی کوشش کر رہے ہوں، اور ساتھ ہی ساتھ مناسب رہنمائی کر رہے ہوں تو بچہ گھر سے بھاگ جانے کا کبھی تصور بھی نہیں کر سکتا۔

دیکھا گیا ہے کہ بھاگنے والے بچوں کی تعداد ز[یادہ]
تر متوسط گھرانوں کی ہوتی ہے کیوں کہ عام طور سے درم[یانی]
حیثیت کے والدین بچہ کی صرف فطری ضروریات کو پو[را کر کے]
ہی اپنی پوری تسلی کر لیتے ہیں۔ وہ بچہ کی شخصی ضروریا[ت کی]
بھی پروا نہیں کرتے۔ اپنے خیال کے مطابق والدین [بچہ]
کو کھلا پہنا کر ہی اس پر بہت احسان کرتے ہیں اور اس [سے]
آگے وہ کچھ سننے اور دیکھنے کو تیار نہیں ہوتے اور پھر [چاہتے]
ہیں کہ بچہ اُن کی انگلیوں کے اشاروں پر ناچتا رہے۔ ا[یسا]
کرنا اس لیے فضول ہے کہ بچہ ناسمجھی میں اپنے والدین کی ت[قلید]
تقلید کرتا ہے، لیکن بڑا ہو کر وہ آزادئ رائے چاہتا ہے۔ ی[ہ انسان]
کی فطرت ہوتی ہے، لیکن اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ [والدین]
کی طرف سے بالکل غفلت برتی جانے لگے بلکہ وال[دین]
کو اپنے بچہ کی عمر کے اس نازک دور میں، جب کہ وہ ا[حساسِ]
عدم تحفظ کا شکار ہو جاتا ہے، اس کی مناسب رہنمائی کر[نی چاہیے]
اس کی شخصی عزت کو برقرار رکھنا چاہیے اور اس کو تھوڑی
آزادئ رائے بھی دینی چاہیے تاکہ چھوٹے موٹے کام
وہ خود فیصلہ کر سکے اور اس طرح والدین اپنے گھر کے
کو "بکھنے" سے بچا سکتے ہیں اور بہت سی سماجی برائیاں
کرنے میں، جو بھاگے ہوئے بچوں سے پیدا ہوتی ہیں
کی مدد بھی کر سکتے ہیں۔

سلطان احمد۔ ہمدرد کنٹرول لیبوریٹری

مفید صنعتی فارمولے

سلور پالش :

فارمولا :

صابن کا سفوف	۵۰ گرام	۲۰ فی صد امونیا	
پریسی پیٹیٹڈ چاک	۳۵۰ گرام	الکوحل	۵ سی سی
کافور	۲ گرام	پانی	۱۰۰ سی سی
ناریل کا تیل (کوکونٹ آئل)	۱۰ سی سی	-	-

طریقۂ تیاری: پانی کو اُبال کر اس میں صابن حل کیجیے پھر اس میں پہلے ناریل کا تیل اور اس کے بعد امونیم ہائڈروآکسائیڈ سلوشن ملا دیجیے۔ کافور کو الکوحل میں حل کر کے اس میں شامل کیجیے یہ سب چیزیں ایک بوتل میں ڈال کر خوب اچھی طرح ہلا دیجیے۔

نکل پالش

فارمولا :

کیسلگر	۲۰۰ گرام	۱۲ فی صد سلوشن	
صابن کا سفوف	۳۰ گرام	الکوحل	۱۵۰ سی سی
گلسرل ٹرائی آلی ایٹ	۵۰ سی سی	پانی	۵۵۰ سی سی
امونیم ہائڈروآکسائڈ	۳۰ سی سی	-	-

طریقۂ تیاری : پانی کو گرم کر کے اس میں صابن حل کیجیے پھر گلسرل ٹرائی آلی ایٹ، امونیم ہائڈروآکسائڈ، الکوحل اور کیسلگر ایک ایک کر کے ملا دیجیے۔ یہ چیزیں ڈالتے وقت برابر ہلاتے رہیے۔

استعمال سے قبل ہلانا ضروری ہے۔

براس پالش

فارمولا :

اوکسلک ایسڈ	۸۵ سی سی	نفتھا	۵۰ سی سی
امونیم ہائڈروآکسائڈ سلوشن (تیز) ۳۰ سی سی		سفید تری پولی پوڈر	۱۰۰ گرام

طریقۂ تیاری: امونیم ہائڈروآکسائڈ کو اوکسلک ایسڈ میں ڈال کر خوب اچھی طرح ہلائیے تاکہ دونوں چیزیں یک جان ہو جائیں پھر نفتھا ڈال کر ہلائیے نفتھا کو آہستہ آہستہ اور تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیے اور آخر میں تری پولی پوڈر اتنا ملائیے کہ پالش کے اجزا علیحدہ نہ ہوں۔

روشنائی مٹانے والا سلوشن

فارمولا :

سلوشن (ا)

سائٹرک ایسڈ	۲۰ گرام	بورک ایسڈ	۲۰ گرام
ٹارٹرک ایسڈ	۲۰ گرام	پانی	۱۰۰ سی سی

مندرجہ بالا تینوں ایسڈوں کو پانی میں حل کیجیے۔

سلوشن (ب)

بلیچنگ پوڈر	۵۰ گرام	پانی	۱۰۰ سی سی
بورکس	۱۵ گرام	-	-

طریقۂ تیاری: بلیچنگ پوڈر اور بورکس کو علیحدہ علیحدہ پانی میں حل کر کے ملائیے

طریقۂ استعمال: پہلے سلوشن (ا) اور پھر سلوشن (ب) لگائیے۔ فاضل سلوشن کو بلاٹنگ پیپر سے صاف کیجیے اور پانی لگائیے اور جب روشنائی صاف ہو جائے تو بلاٹنگ پیپر سے خشک کیجیے۔

کمبل صاف کرنے کا سلوشن

فارمولا :

اولے اک ایسڈ	۱۴۰ سی سی	ایتھلین ڈائی کلورائڈ	۴۵ سی سی
ٹرائی ایتھانول امائن	۸۰ سی سی	بوٹائل سیلوسولو	۲۵ سی سی
آئسو پروپائل الکوحل	۷۰ سی سی	پانی	۶۲۰ سی سی

طریقۂ تیاری :

اولے اک ایسڈ، ایتھلین ڈائی کلورائڈ اور بوٹائل سیلوسولو کو ملائیے۔ پھر آہستہ آہستہ ہلاتے ہوئے ٹرائی ایتھانول امین، آئسو پروپائل الکوحل اور پانی کا مکسچر ملائیے۔

احتیاط : اس کے بخارات جلد اور سانس کے لیے مضر ہیں، اس لیے ربڑ کے دستانے پہن کر کھلی ہوا میں یہ کام کرنا چاہیے۔ کمبل کو صاف کرتے وقت بھی اس احتیاط پر عمل کرنا ضروری ہے

جنسی تعلیم اور اخلاقی قدریں

جنسی تعلیم اور اخلاقی قدروں کے خصوصی مسئلے کے حل کا تعلق اصل میں اس بات سے ہے کہ انسان جنسیات کا مطلب کیا سمجھتا ہے اور زیادہ بدلتے ہوئے نظام تعلیم کے ساتھ جنسی تعلیم کی اہمیت کو بھی محسوس کرنے لگا ہے یا نہیں۔ ماں باپ اپنے بچوں کی جنسی رہنمائی کرنے میں، جو رول ادا کر سکتے ہیں وہ کوئی دوسرا نہیں کر سکتا۔ قدرتی طور پر والدین ہی بچے کے بہت ہی مستند استاد کہے جا سکتے ہیں۔ اس اہم ذمہ داری کی ادائگی میں والدین کا کوئی جھوٹا حجاب حائل نہیں ہونا چاہیے۔ جنس خدا کی عطا کردہ ایک پاکیزہ چیز ہوتی ہے نہ اس سے غفلت برتنی چاہیے اور نہ اسے خراب سمجھنا چاہیے۔

جنس جسمانی عمل سے بھی زیادہ کوئی اہم چیز ہوتی ہے۔ انسانی شخصیت کی پاکیزگی اور یکتائی سے اس کا گہرا رشتہ ہوتا ہے لیکن صرف مذہبی اور اخلاقی حدود میں رہ کر اس کی قدر جانی جا سکتی ہے۔

انسان کی مجموعی حرکات و سکنات اور اس کے معیاری صحیح برتاؤ کے درمیان جو تعلق ہوتا ہے اسے اخلاقیات کہا جا سکتا ہے۔ یہ حرکات اور برتاؤ ایک تیز انسانی ذہن اور آزاد انسانی خواہشات کی پیداوار ہوتے ہیں۔ خدا کی عظیم تخلیق یعنی انسان کے اندر ہمیں اسکے وجود کو تسلیم کر لینا چاہیے تاکہ پوری دنیا کے لیے برتاؤ کا کوئی صحیح معیار متعین کیا جا سکے۔

خدا کا دائمی قانون جبرِ ذی روح مخلوقات یا نباتات اور حیوانات پر اخلاقیات کی کوئی پابندی نافذ نہیں کرتا۔ صرف جہاں انسان کا سوال آتا ہے وہاں ہمیں اخلاقیات سے بھی دوچار ہونا پڑتا ہے کیوں کہ انسان اپنی ذہانت اور آزاد خواہشات سے مقابلہ کرتا ہے، قدرت کے پیدا کردہ خارجی حالات کا۔ وہ جس چیز کو چاہے تسلیم کر لے اور جسے چاہے رد کر دے۔ انسان کا یہی عمل باعث بنا اخلاقیات کا۔

خدا کے دائمی قانون کو روایتی طور پر بنی نوع انسان کا قانون قدرت بھی کہتے ہیں۔ تھوڑی دیر کے لیے اپنے آپ کو قانون قدرت تک محدود رکھ کر ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ اخلاقی قواعد و ضوابط ممکن ہے انسانی ذہن کے پیدا کردہ ان اسباب و علل سے بنے ہوں جن میں فطرت انسانی کی اندرونی ساخت اسکے مرکزی رابطہ اور اسکے اختتام و تکمیل کو فطرتاً ملحوظ رکھا جاتا ہے۔ پھر جب انسانی فطرت کی اندرونی ساخت پر غور کیا جاتا ہے تو ہم اپنے آپ کو روحانیت اور مادیت کا ایک ایسا مرکب محسوس کرتے ہیں جس کی تمام قوتیں عمل کی طرف رجوع ہوتی ہیں اور اپنی شخصیت کی تکمیل کی کوشش کرتی ہیں۔

فطرت انسانی کے روحانی اور مادی تعلقات میں روحانی جسمانی صلاحیتوں سے برتر معلوم ہوتی ہیں تاکہ جسم کے اندر کسی آویزش کو بڑی قوتیں چھوٹی قوتوں کا ساتھ دے سکیں اور عموماً ہوتا بھی یہی ہے۔ کوئی بحران اندر پیدا ہوتا ہے تو انسانی ذہن کے اعلیٰ شعبے اور انسان ارادی، روحانی قوتوں کی مدد سے اس بحران پر قابو پانے کی کوشش کرتا ہے۔ چناں چہ انسان کی یہ تمام قوتیں مل کر اس کی شخصیت کو مکمل کرنے کی جدوجہد اندر ہی اندر کرتی رہتی ہیں کیوں کہ انسان نہ تو خالصتاً کوئی روحانی وجود رکھتا ہے اور نہ ہی اس کی کوئی حیوانی حیثیت ہوتی ہے بلکہ وہ حقیقتاً انسان ہے۔

انسان کی یہی قوتیں بہت سی چیزوں کی آرزو کرتی ہیں اور ان کی تلاش میں رہتی ہیں۔ مثلاً ہم دولت چاہتے ہیں کچھ اعلیٰ ضرورتوں کی تکمیل اور خوشی چاہتے ہیں تاکہ وہ زندگی کے اعلیٰ مقاصد تک پہنچنے کے لیے ایک کام کر سکیں یہاں تک کہ انسان عقل اور پاکیزگی کی تلاش میں بھی رہتا ہے اپنی اندرونی شخصیت کی تکمیل کر سکے اور اسی اندرونی شخصیت کی تکمیل کے ضمن میں جنسی قوتوں کے استعمال کا ذکر آتا ہے۔

جنس نہ تو انسانی قوتوں کی کوئی اعلیٰ ترین منزل ہوتی ہے اور نہ کم ترین۔ یہ صرف حصول لذت تک ہی محدود نہیں ہوتی اور نہ ہی مذہب کی اعلیٰ ہدایات سے علیحدہ ہوتی ہے۔ بتانا یہ مقصود ہے کہ پاکیزگی حسن سیرت روح کا نام ہے جس کے ذریعے انسان اپنی جنسی صلاحیتوں کو قاعدے سے رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

انسان کے لازمی روابط پر غور کیا جائے تو پتہ چلے گا کہ خدا کے ساتھ اس کا ایک گہرا تعلق ہوتا ہے جیسے کسی مخلوق کا اس کے خالق کے ساتھ۔ خدا کی طرف سے انسان پر اخلاقی پابندیاں شروع ہو جاتی ہیں جو اس کی زندگی میں ہوتی ہیں۔ ان کا احساس اس وقت ہوتا ہے جب انسان اپنی آزاد ذہانت سے استعمال کرتا ہے اور یہی اخلاقی پابندیاں اس کی شخصیت کی تکمیل اس انسان کی تمام قوتوں کا ساتھ دیتی ہیں۔

انجیل میں اس بات کو اس طرح پیش کیا گیا ہے: "جب تم مجھ سے محبت کرو گے تبھی حکم ربی تمہارے ساتھ ہوگا" اخلاقیات میں انصاف اور مہربانی کا رنگ ملتا ہے ان تمام لوگوں کے لیے جو ایک ہی خدا کے پیدا کیے ہیں اور ان سب لوگوں میں وہ تمام قوتیں موجود ہوتی ہیں جو انسانی شخصیت کی مکمل تعمیر کے لیے موزوں ہوتی ہیں۔ اپنی فطرت میں انسان بالطبع عقل کے اپنی روحانی قوتوں کا مالک ہوتا ہے اور مناسب پیرایہ میں دنیا کی مادی چیزیں

استعمال کر سکتا ہو۔

یہ بات ذہن میں رکھنے کی ہے کہ فطرت انسانی کی تکمیل کو مسرت یا روحانی سکون سے تعبیر کیا گیا ہے، اسلیے جس میں یہ وصف نہ ہو اسے مکمل انسان نہیں کہا جا سکتا۔

ہمارے اخلاقی اصول انسانی اور مذہبی قوانین سے مرتب کیے گئے ہیں جو ہمارے ضمیر کے فیصلے کے ماتحت ہوتے ہیں۔ فلسفۂ زندگی اور اخلاقی اصول ہی مل کر ایک معنی خیز نقشہ پیش کرتے ہیں جنسی تعلیم کا، جو کل تعلیم حیات کا ایک جزو ہوتی ہے۔ زندگی کی قدروں کی ایک درجہ وار ترتیب ہوتی ہے جو انسان کی تکمیل کے کام میں جنس کی حد تعین کرتی ہے اور اس حد کے اندر رہ کر انسان آزادانہ طور پر اپنی جنسی قوتیں استعمال کر سکتا ہے۔ مرد اور عورت کا تولیدی نظام ان کو موقع دیتا ہے اس بات کا کہ وہ تخلیق حیات میں قدرت کا ہاتھ بٹائیں۔ بے شک نظام تولید کے اس مقصد کا احترام کیا جانا چاہیے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ انسان کی جنسی قوتوں کے ساتھ لذت کا تعلق ضرور ہوتا ہے لیکن یہ قوتیں خودغرضانہ لذت کے حصول کے لیے نہیں ہوتیں۔ مرد اور عورت کے درمیان جنسی فرق ایک دوسرے کیلیے کشش کا باعث بنتا ہے اور اسی فرق کے نتیجے میں وہ نہ صرف ایک دوسرے سے محبت اور ہمدردی کرنے لگتے ہیں بلکہ ان میں ایک دوسرے کو سمجھنے کی صلاحیتیں بھی ابھرتی ہیں اور جب وہ ایک دوسرے سے شادی کر لیتے ہیں تو گویا ان کی شخصیت مکمل ہو جاتی ہے۔ شادی بھی زندگی کا ایک طریقہ ہوتی ہے جس میں جنس کا متوازن استعمال روحانی تکمیل کا باعث بن سکتا ہے بشرطیکہ شادی کو زندگی کا ایک غیر مرئی پاکیزہ جشن سمجھا جائے۔

مرد اور عورت کے جنسی فرق میں، جو خدا کا پیدا کردہ ہے، شرم کی کوئی بات نہیں کیونکہ یہ فرق ایک دوسرے کی کمی کو پورا کرنے کے لیے رکھا گیا ہے۔ جنس کی کوئی بات ناقابلِ ذکر نہیں ہو سکتی کیونکہ یہ خدا کی طرف سے ہوتی ہے، اسلیے ہے کہ مرد اور عورت افزائش نسل اور ایک دوسرے کی ذاتی تکمیل کیلیے آپس میں ملیں اور نہ ہی انہیں جنس کی اس لذت کو چھپانے کی ضرورت ہے جو ازدواجی زندگی کی بھاری ذمہ داریاں پوری کرنے کے لیے خدا کی جانب سے انسان کو عطا کی گئی ہے اور اس لذت ہی کی بدولت ازدواجی زندگی کی محبت دوبالا ہوتی ہے۔ جنس میں برائی اس وقت پیدا ہوتی ہے جب اس کی لذت صرف ذاتی غرض پر حاصل کی جائے اور جس کیلیے جنسی ذمہ داریوں کو الگ کر دیا جائے۔

غیر شادی شدہ حالات میں مرد عورت کا ایک دوسرے سے محبت کرنا یا صرف ذاتی غرض سے جنس کا لطف اٹھانا اس امر کی دلالت کرتا ہے کہ انسان اللہ کے منصوبے کے مطابق جنس کی ذمہ داریاں سنبھالنا نہیں چاہتا۔ چنانچہ جنسی تعلیم کی طرف ایک صحتمند اور جامع قدم اٹھانے کے ساتھ یہ ضروری ہے کہ اس کی ابتدائی اور بنیادی اہمیت کو تسلیم کرنے کے علاوہ انسان میں باہمی طور پر محبت کرنے کا جذبہ بھی پیدا کیا جائے، جو آئندہ ایک مقصدی جنسی زندگی تک پہنچنے میں اس کی مدد کرے گا۔

بعض نوجوان جنسی موزونیت کو صرف نفسانی خواہشات کی تکمیل کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔ ان غلط فہمیوں سے نکل کر انسان اپنی جنسی زندگی سے بہت کچھ حاصل کر سکتا ہے بشرطیکہ نوجوانی کی حالت میں شادی سے پہلے کی پاکیزگی کو وہ فتح و تعمیر کی ایک طاقت سمجھے، جو شادی میں اپنے آپ کو جنسی ملاپ کے لیے صنف مخالف کو پیش کر دیتی ہے اور اس طرح ایک بڑی قیمت ادا کر کے اپنی سچائی کا ثبوت دیتی ہے۔ شادی کے رشتے میں مرد اور عورت کا منسلک ہو جانا اس بات کا ثبوت ہوتا ہے کہ انھوں نے ایک دوسرے کو اپنا رفیق زندگی بنا لیا ہے اور یہ کہ دونوں اب اپنی زندگی کی کامیابی اور تکمیل کی صحیح امید کر سکتے ہیں۔ خدا سے محبت کرنا ایک تخلیقی پہلو بھی رکھتا ہے، مگر اس وقت، جب اس میں خدا کی مرضی بھی شامل ہو۔ خدا کے ساتھ انسان کی یہ محبت دوسری سمتوں میں بھی پھیلتی ہے اور اس لیے جذبۂ محبت ایک ایسی کیفیت کو کہتے ہیں کیوں کہ اس میں تین طرف سے ایک نئی زندگی کی تخلیق کا قدم اٹھایا جاتا ہے۔ مرد اور عورت تو الگ الگ ایسے خلیے اپنے جسم کے اندر تیار کرتے ہیں جن کا باہمی ملاپ ایک نئی زندگی کی بنیاد ڈالتا ہے اور قدرت اتنے بڑے مقصد کی تکمیل کیلیے مرد و عورت کے باہمی عمل کا انتظار کرتی رہتی ہے۔ زن و شوہر کے اعلیٰ ترین عمل اور خدا کی مدد سے، جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ حقیقتاً ازدواجی محبت کا زندہ نمونہ ہوتا ہے اور ایک ایسے کنبے کے قیام کا آغاز ہوتا ہے جسے انسانی سماج کی بنیاد کہا جا سکتا ہے۔

جنسی تعلیم خواہ اسکول میں دی جا رہی ہو یا گھر پر، اس میں اخلاقی قدروں کے یہ بڑے بڑے پہلو ملحوظ رہنے چاہییں اور ان کا احترام کیا جانا چاہیے کیوں کہ جنس حیاتیاتی اور خلیاتی حیثیت رکھنے کے علاوہ ایک انسانی حقیقت بھی ہوتی ہے۔ بولنے کی طرح جنس میں بے شک ایک طبعی عمل ہوتا ہے لیکن انسان میں بولنے کی طبعی آواز کے علاوہ کچھ دوسری چیزیں بھی ہوتی ہیں۔ انسانی گفتگو میں آواز کی جو لہر سنائی دیتی ہے، اس میں روحانی قوت، محبت بھروسہ اور ایک دوسرے کے لیے باعث تحریک بننے کی کیفیت بھی شامل ہوتی ہے۔ اسی لیے ہم دوسروں کی باتوں سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ یہی باتیں جنس میں شامل ہوتی ہیں۔ ظاہر میں یہ ایک جسمانی عمل ہوتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ جنس میں اخلاقی قدریں ہوتی ہیں اور اس کی اپنی ایک زبان اور محبت ہوتی ہے جس میں ملائمیت اور ایک دوسرے کو سمجھنے کی صفت بھی موجود ہوتی ہے۔ اس لیے جنس کو صرف کھیل نہیں کہا جا سکتا اور نہ اس میں برائی اور شرم کی کوئی بات ہوتی ہے تاوقتیکہ کوئی اس پر غیر ذمہ دارانہ نظر نہ ڈالے اور اسے غیر ذمہ دارانہ طور پر استعمال نہ کرے۔

افزائش نسل کے لیے خدا کے منصوبے میں انسان کا شریک ہونا اس امر کی مزید تصدیق کرتا ہے کہ جنس زندگی کی ایک خارج از قیاس حقیقت ہے۔

چیچک — ایک دلچسپ معالجاتی کہانی

ڈاکٹر جان فورڈ بہت خاموشی سے اپنے چھوٹے بھائی کو دیکھ رہے تھے، جو بے ڈھنگے پن سے آرام کرسی پہ پڑا سو رہا تھا۔ اس کے سانس کی رفتار بہ ظاہر کافی تیز تھی، منھ کھلا ہوا تھا اور اس کا سر جیسے ایک شانہ پر لڑھکا ہوا تھا۔ کالر اور ٹائی نکال کر اس کے قمیص کے بٹن بھی ڈھیلے کر دیے گئے تاکہ اُسے کچھ آرام مل سکے۔

چھوٹے بھائی کا نام پیٹر فورڈ تھا۔ اس کی زندگی کا ایک شرمناک پس منظر تھا۔ لوگ اس کی کمینگی اور بزدلانہ حرکتوں سے نفرت کرنے لگے تھے، یہاں تک کہ اُسے پیدائشی ذلیل اور کمینہ سمجھنے لگے تھے، بہ حیثیت ڈاکٹر، بڑے بھائی جان فورڈ کو اس کا بڑا احساس رہتا تھا کہ اُن کے خاندان کا ایک لڑکا ایسا نکل گیا۔ لیکن اب انھیں پیٹر پہ بالکل ترس نہ آتا تھا۔ کیوں کہ وہ بھی اسے ذلیل سمجھنے لگے تھے،

تھوڑی دیر بعد پیٹر کے جسم میں حرکت ہوئی۔ اُسے ہوش آ گیا آنکھیں کھل گئیں، جن میں ایک خوف ناک چالاکی کی چمک رہی تھی اور اس چمک کے ساتھ حیرت انگیز طور پر اُس کے لبوں پہ ایک ہلکا سا تبسم تھا، جیسے وہ اپنی زندگی میں بہت عرصہ بعد ہنسنے کی کوشش کر رہا ہو۔

ہوش آتے ہی اُس نے سامنے بیٹھے ہوئے اپنے بڑے بھائی سے پوچھا، "کیا ہوا؟"

"کچھ نہیں۔ شاید تم چچا کے انتقال کی خبر کی تاب نہ لا سکے یا شاید تم نے بہت شراب پی لی تھی اور یا ہو سکتا ہے کہ اس کمرہ میں ضرورت سے زیادہ گرمی ہو۔ میں نے زیادہ آگ تو نہیں جلائی۔ تم اب ٹھیک ہو نا؟" جان فورڈ نے مسکراتے ہوئے بہت سی باتیں ایک ساتھ کہہ ڈالیں۔

پیٹر نے پیشانی پر ایک ہاتھ پھیرتے ہوئے، جیسے کچھ بن کر اور کچھ گھبرا کر کہا "میں ..... میں خود بھی نہیں جانتا کہ یہ اچانک مجھے کیا ہو گیا۔ لاحول ولا قوۃ، میں بھی کتنا عجیب آدمی ہوں، یہ سب کتنی دیر کی بات ہے۔"

بڑے بھائی نے اُسے بتایا "یہی کوئی پندرہ بیس منٹ ہوئے، میں نے تمھارے کپڑے قاعدے کے مطابق ڈھیلے کر دیے تاکہ تم تھوڑا سو سکو۔"

"بہت خوب۔ آخر تم ڈاکٹر ہو نا۔" پیٹر نے کہا۔ پھر وہ کھلے ہوئے دروازہ کی طرف دیکھنے لگا، جدھر سے آنے والے ہوا کے ٹھنڈے جھونکوں سے اس کے جسم میں کپکپی پیدا ہو جاتی تھی۔

جان فورڈ نے اُسے سمجھاتے ہوئے کہا، "میں نے دروازے اس لیے کھول دیے کہ تمھیں کچھ تازہ ہوا مل سکے۔ اچھا بتاؤ کیا اور شراب پیو گے؟"

"اب نہ پیوں تو اچھا ہے" پیٹر نے جواب دیا۔ پھر گفتگو جاری رکھتے ہوئے کہا، "میرے خیال میں یہ حادثہ چچا ہیری کے انتقال سے پیش آیا۔ مجھے اُن سے بڑی محبت تھی!"

کچھ دیر تک خاموش رہنے کے بعد بڑے بھائی جان فورڈ نے کہا، "اسی بات سے تو میں حیران ہوں، جہاں تک میں سمجھتا ہوں، چچا کے دل میں تمھارے لیے کوئی جگہ نہیں تھی مرنے سے کچھ دنوں پہلے تک کی حقیقت تو یہی ہے۔"

یہ کہہ کر ڈاکٹر جان اپنے چھوٹے بھائی کے خوف ناک چہرہ پر نظر جمائے اُسے دیکھتے رہے۔ اُس وقت پیٹر کے لبوں پر ایک عجیب سی مسکراہٹ تھی۔

پیٹر نے جواب دیا۔ "ہاں! چچا مجھے بدمعاش سمجھتے تھے لیکن اب تو اُن کی دولت مجھ ہی کو ملے گی نا۔ تمھارا کیا خیال ہے۔"

ڈاکٹر جان نے سر ہلاتے ہوئے کہا "ہاں ایسا ہی معلوم ہوتا ہے۔ تمھاری قسمت سے چچا ہیری ٹھیک وقت پر مرے ورنہ وہ تو اپنی وصیت بدلنے کا ارادہ کرنے لگے تھے۔"

"واقعی؟" پیٹر نے حیرت سے سوال کیا۔ اس کے چہرے کا رنگ اڑنے لگا۔ پھر اُس نے اپنے آپ پر قابو پاتے ہوئے کہا، "ان باتوں سے تو مجھ پہ ہی شبہ کیا جا سکتا ہے، لیکن اطمینان

کی بات یہ ہو کہ میرے پاس غیر موجودگی ہو۔" تھوڑی دیر تک خاموش رہنے کے بعد پیٹر نے پھر کہنا شروع کیا، "یہ ساری باتیں تو کھلی ہوئی ڈکیتی معلوم ہوتی ہیں۔ چچا کے ساتھ ہاتھا پائی کرنا اور پھر اُن کی تجوری کو اِدھر اُدھر کرنا۔"

"میں نے تم سے تجوری کی کوئی بات نہیں کی۔" جان نے اپنے چھوٹے بھائی کو ٹوکتے ہوئے کہا۔ پیٹر کچھ چونک سا گیا اور پھر جواب دیا، "مجھے ٹھیک سے کچھ یاد نہیں کہ تم نے مجھ سے کیا کہا تم جانتے ہو کہ میں ہوش میں نہیں تھا۔ اتنا ضرور یاد ہو کہ تم سارے واقعات کی تفصیلات مجھے بتا رہے تھے۔"

اس کے بڑے بھائی نے اس سے کہا، "بہتر ہوگا کہ تم انسپکٹر بلیک کے یہاں پہنچنے سے پہلے سارے واقعات اپنے ذہن میں تازہ کر لو تاکہ اُن کے سوال کا جواب دینے میں تمھیں آسانی ہو۔"

پیٹر کے جسم میں جیسے خوف کی ایک لہر سی دوڑ گئی۔ اس نے اپنے جسم کی کپکپی پر قابو پاتے ہوئے کہا، "ارے کیا ہوا مجھے اس کی پروا نہیں۔ وہی پُرانے سوالات کیے جائیں گے، جو ایسے موقعوں پر کیے جاتے ہیں۔ پھر بھی مجھے اطمینان ہو۔ میں کہہ سکتا ہوں کہ اُس موقع پر میں وہاں نہیں تھا۔ ڈر کس بات کا۔ لاؤ ذرا مجھے شراب پلا دو۔ برانڈی ہو تو کیا کہنے ہیں اس سے میرے دل کو تقویت ملے گی اور میں ڈٹ کر پولس والوں کو جواب دوں گا۔"

جان نے برانڈی کا گلاس اپنے بھائی کی طرف بڑھاتے ہوئے کہا، "پولس والوں کو ابھی تک یہ نہیں معلوم ہو سکا کہ چچا ہیری زینہ سے نیچے کیوں اترے۔ دو بجے رات کا وقت تھا جب یہ حادثہ پیش آیا۔ ہو سکتا ہو کہ وہ شور سُن کر نیچے اُترے ہوں یا وہ ٹیلیفون پر کسی سے بات کرنے آئے ہوں، بہر حال حقیقت ہو کہ چچا ہیری نے فون کا رسیور اٹھایا اور ایکسچینج سے کچھ کہنا چاہا، لیکن اس کے بعد کیا ہوا، کچھ نہیں معلوم۔"

"نقب زنوں نے اُس وقت اُن پر حملہ کر دیا ہوگا۔ اور کیا۔" پیٹر نے اپنے بھائی کی بات پوری کرتے ہوئے کہا۔

پھر ڈاکٹر جان نے کہا، "غالباً ایسا ہی ہوا ہو۔ چور شاید پردوں کے پیچھے چھپا رہا ہوگا اور چچا ہیری کو فون کی طرف جاتے دیکھ کر ضرور یہ سمجھا ہوگا کہ وہ پولس کو بلانے جا رہے ہیں۔

چچا اور چور کے درمیان کچھ کھینچا تانی بھی ہوئی ہو۔ کیوں کہ ان کے پاجامے کا رُخ بگڑا ہوا تھا اور اُس کے کچھ بٹن بھی ٹوٹ گئے تھے۔ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ چور نے اپنا ایک ہاتھ چچا کے گلے میں ڈال کر اُن کا گلا گھونٹ دیا ہو۔"

"بے چارے چچا!" پیٹر نے ایک سرد آہ بھرتے ہوئے کہا اور پوچھا، "تو کیا اُن کی تجوری بالکل صاف ہو گئی، کیا چور زیادہ چیزیں لے گیا؟"

"جان نے جواب دیا، "نہیں۔ چچا خاص چیزیں گھر میں نہیں رکھتے تھے۔ اس سے تو بات اور اُلجھ گئی ہو کہ چور اُن کے گھر میں کیوں داخل ہوا۔"

اتنا کہہ کر جان رک گیا اور اپنے چھوٹے بھائی سے ہمدردی جتاتے ہوئے پوچھا، "تم اب بالکل ٹھیک ہو نا، کوئی تکلیف تو نہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ تمھیں بخار آ رہا ہو۔"

پیٹر نے چونک کر اپنے بھائی کی طرف دیکھا۔ اس کی آنکھوں میں ایک خوف جھلک رہا تھا۔ وہی خوف جو عام طور سے کسی مراقی میں ہوتا ہو۔ لیکن اس نے خوف چھپاتے ہوئے کہا۔ "شاید اس کمرے کی گرمی یا میرے زیادہ شراب پی لینے سے تمھیں ایسا معلوم ہو رہا ہو۔"

"شاید یہی وجہ ہو۔" جان نے کہا۔

لیکن اتنی باتوں سے پیٹر کی آنکھوں کے سامنے جیسے اندھیرا چھا گیا ہو اور اُس نے اپنے بھائی سے کہنا شروع کیا "تم کہتے ہو کہ چچا شاید کوئی آواز سُن کر بستر سے اُٹھے ہوں یا شاید وہ فون پر کسی سے بات کرنا چاہتے ہوں۔ آخر وہ دو بجے رات کو فون کیوں استعمال کریں گے، تاوقتیکہ کوئی خاص بات نہ ہوئی ہو یا اُنھیں کسی آہٹ پر کوئی شبہ نہ ہوا ہو،" یہ کہہ کر وہ اپنے بھائی کی طرف دیکھنے لگا۔

جان یہ سُن کر اٹھا اور آتش دان کے پاس جا کر چند لمحوں کے لیے خاموش کھڑا رہا اور پھر بولا، "چچا ہیری غالباً کسی ڈاکٹر کو فون پر بلانے کے لیے اتنی رات کو اٹھے تھے۔ مجھے نہیں بلکہ اپنے کسی خاص معالج کو۔ وہ بیمار تھے۔ میرے عزیز پیٹر! حقیقت یہ ہو کہ چچا کی ساری دولت تمھیں کو ملتی اگر . . . .

وہ کچھ خاموش رہا۔ اور پھر کہا، "اگر وہ اس بے دردی سے نہ مارے جاتے تو بھی تمھیں اُن کی دولت کے وارث ہوتے۔"

پیٹر اپنی پریشانی پر قابو پانے کے لیے اپنے ہونٹوں پر زبان پھیرنے لگا اور پوچھا "چچا کو کیا بیماری تھی کیا وہ دل کے مریض تھے، یا پھر کیا؟"

"نہیں انھیں چیچک نکل آئی تھی۔" جان نے آگ کی طرف دیکھتے ہوئے جواب دیا۔

اس سوال و جواب کے وقت پردوں کے پیچھے ایک شخص خاموش کھڑا ہوا ساری باتیں سن رہا تھا۔ آتش دان کے اوپر لگے ہوئے آئینہ میں جان کو اپنے بھائی کی صورت نظر آ رہی تھی اور اسی آئینہ کے ذریعہ وہ اپنے بھائی کی کیفیات کا جائزہ لینے کی کوشش کر رہا تھا۔ یہ سن کر کہ چچا بڑی چیچک میں مبتلا تھے، پیٹر کی پریشانی کچھ بڑھ گئی، اُس کی آنکھیں پھٹی رہ گئیں۔ کبھی وہ اپنے ہاتھوں کو اور کبھی اپنے سینہ کو غور سے دیکھتا۔ اُسے ایسا محسوس ہوا جیسے اس کے جسم پر بھی چیچک کے دانے ابھرنے لگے ہیں کیوں کہ وہ جانتا تھا کہ چیچک ایک چھوت دار بیماری ہوتی ہے۔

اچانک ڈاکٹر جان، پیٹر کی طرف مڑے اور اس سے پوچھا "یہ تمھارا جسم لال کیوں ہو رہا ہے۔ یہ تو چیچک کے آثار معلوم ہوتے ہیں۔"

پیٹر نے کوئی جواب نہیں دیا۔ وہ اپنی دونوں مٹھیاں اپنی جانگھوں میں دبائے ہوئے بیٹھے رہنے کی کوشش کر رہا تھا۔ اس کا جسم کانپنے لگا تھا۔ اور آنکھوں میں آنسو ڈبڈبانے لگے تھے۔

"مجھے دیکھنے تو دو یہ تمھیں کیا ہو رہا ہے۔" جان نے پیٹر سے کہا اور پھر اپنے بھائی کی قمیص اتار کر اس کے جسم کا معائنہ کرنا شروع کر دیا۔ جان نے بھائی کی اس کیفیت پر پریشانی ظاہر کی۔ پیٹر کا خوف بڑھ گیا اور وہ ایک بچہ کی طرح اپنے بڑے بھائی کو دیکھنے لگا۔ بہت دیر بعد اس حالت پر ڈاکٹر جان کو ترس آ گیا۔

پیٹر نے ہکلاتے ہوئے پوچھا، "کیا یہ چیچک کا حملہ ہے، جلدی بتاؤ۔"

جان نے سر ہلاتے ہوئے کہا، "میں تو شروع سے ہی یہی سمجھ رہا تھا کہ تمھاری حالت زیادہ خراب ہو رہی ہے۔ بخار اور بے ہوشی تو چیچک کی علامات میں سے ہیں۔"

یہ سنتے ہی پیٹر کے دل کی دھڑکنیں تیز ہو گئیں اور اس نے بڑی حیرت سے اپنے بڑے بھائی سے کہا، "تم تو ڈاکٹر ہو۔ کسی سے کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے مجھے اپنے پاس رکھ کر میرا علاج کر دو۔ کسی کو کیا معلوم ہوگا۔"

ڈاکٹر جان نے تیور بدلتے ہوئے جواب دیا، "بے وقوفوں والی باتیں نہ کرو چیچک ایک قابل اطلاع بیماری ہوتی ہے۔ پولیس والے ایک ایک گھر چھان ڈالیں گے۔ وہ اس بیماری کی جڑ کا سراغ لگانے کی کوشش کریں گے۔"

"جڑ کا سراغ لگائیں گے؟" پیٹر نے گھبرا کر پوچھا۔ اب آنسو اس کی پلکوں سے ڈھلکنے لگے۔ اس کا سر کچھ جیسے جسم کی ایک طرف لڑھکا ہوا تھا۔ اس کا منہ خشک ہوا جا رہا تھا۔ اس نے پھر گھبرا کر پوچھا، "ایسے تو پولیس والوں کو سب کچھ معلوم ہو جائے گا ہے نا؟"

جان ایک طرف کھڑا ہو کر اپنے بھائی کو ہمدردی سے دیکھنے لگا۔ ایک طرف چھوٹے بھائی کی محبت اور دوسری طرف اخلاقی ذمہ داری۔ ان دو متضاد کیفیتوں میں جیسے وہ اپنے آپ کو جکڑا ہوا محسوس کر رہا تھا۔

پیٹر نے گھٹنے کے بل کھڑے ہو کر اپنے بھائی کے کوٹ کا دامن پکڑ لیا اور کہنے لگا۔ "چچا تو مر ہی جاتے۔ تم بھی یہی کہتے ہو۔ اگر مجھے ہسپتال بھیج دو گے تو پولیس والوں کو سارا راز معلوم ہو جائے گا۔ انھیں ضرور معلوم ہو جائے گا۔ اس سے کسی کو کیا فائدہ پہنچے گا۔ ذرا تم خود سوچو تم آدھی رقم لے سکتے ہو لیکن خدارا مجھے بچا لو۔ مجھے ہسپتال نہ بھیجو۔"

پھر وہ گدے دار ایک کرسی پر بیٹھ گیا اور جھنجھلا کر گدے پر گھونسے مارنے لگا۔ اُسے جیسے معلوم ہو گیا تھا کہ اس کا اب کیا انجام ہونے والا ہے اور اپنے بڑے بھائی کو سنانے کی خاطر کہنے لگا "مجھے بالکل نہیں معلوم تھا کہ یہ سب میں کیا کر رہا ہوں۔ مجھ سے قسم لے لو کہ مجھے کچھ پتہ نہیں تھا کہ میں کیا کر رہا ہوں۔" ڈاکٹر جان نے اپنے بھائی کی ساری باتیں جیسے سنی ان سنی کر دیں۔ وہ پیچھے مڑا اور پردوں کی دوسری طرف کھڑے ہوئے ایک آدمی کو اندر آنے کا اشارہ کیا۔ یہی شخص پولیس کا انسپکٹر بلیک تھا۔ وہ کمرہ میں تیزی سے داخل ہوا۔ اُس کے پیچھے سارجنٹ الیٹ بھی تھا۔

انسپکٹر نے سارجنٹ کو حکم دیتے ہوئے کہا، "اس آدمی کو باہر لے چلو۔"

ڈاکٹر جان سے اپنے بھائی کا یہ منظر دیکھا نہیں گیا۔ چند لمحوں تک وہ آتش دان کے شعلوں کو دیکھتا رہا۔ اور پھر اپنے جذبات پر قابو پاتے ہوئے اس نے انسپکٹر بلیک سے کہا، "دیکھا آپ نے، ملزم کو قتل کے الزام سے زیادہ چیچک کا ڈر تھا اور یہی صرف وہ حربہ تھا جس سے اس کی مجرمانہ چالاکیوں کا جواب دیا جا سکتا تھا۔"

انسپکٹر بلیک نے ڈاکٹر جان کو حیرت سے دیکھتے ہوئے جواب دیا، "اب میں سمجھا کہ آپ نے اپنے یہاں بچھوے کے پودے کیوں لگا رکھے ہیں۔ پردوں کے پیچھے کھڑے رہنے سے ان پودوں کی رگڑ ہم لوگوں کے جسم میں بھی لگی اور کچھ دیر پہلے تو میں بھی اپنے جسم کو سرخ ہوتا دیکھ کر ڈرنے لگا تھا کہ مجھے کہیں چیچک تو نہیں نکلنے والی ہے!"

شاید کہ بہار آئی!



قدرت کی طرف سے

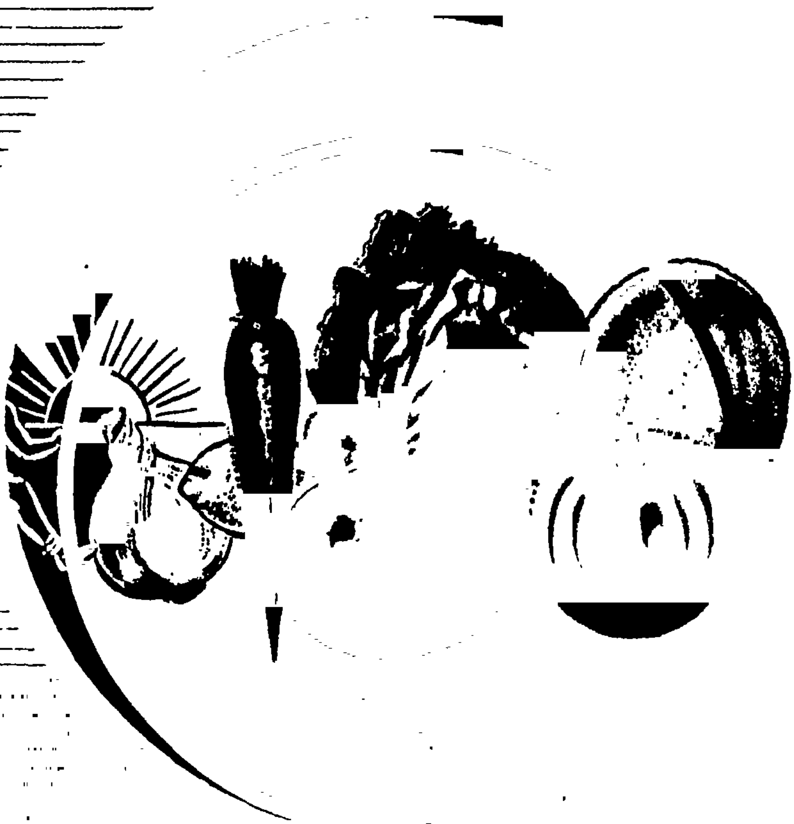
حفظِ صحت کا رنگین اشارہ

مصفیٔ خون، اکسیر صفت **صافی** استعمال کیجیے

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ایڈیٹر: حکیم عبدالحمید





ہمدرد دواخانہ (وقف) کے تقریباً سات سو ملازمین اور منتظمین نے پچھلے برسوں کی طرح اس سال بھی شہر آرا ہر جشن بہاراں منایا جس میں تمام کارکنوں نے [illegible] ہو کر پوری دل چسپی اور سرگرمی کے ساتھ حصہ لیا۔ ملازمین کو ہمدرد دواخانہ کی طرف سے اس جشن کے سلسلہ میں تقریباً ستر سو روپے دیے گئے۔ اس موقع پر [illegible] ٹ، تھیمس دوڑ، ایپل ریس، تھری لنگڈ ریس، کبڈی، گولہ اندازی اور رسہ کشی وغیرہ کے مقابلے ہوئے۔ مختلف کھلاڑیوں اور ٹیموں کو جشن کے [illegible] سید صاحب متولی ہمدرد وقف نے بھی خصوصی انعامات سے سرفراز فرمایا۔ اس موقع پر مہمانوں میں جناب محترم حکیم محمد یحییٰ صاحب جنرل منیجر ہمدرد [illegible] تھے، جو عارضی طور پر دہلی تشریف لائے ہوئے تھے۔ صاحب موصوف نے کھیلوں کے مقابلوں میں جیتنے والی ٹیموں کو رننگ ٹرافیاں انعام میں [illegible] تصویریں اس صفحہ پر اور ذو تعداد پر ٹائیٹل کے آخری صفحہ پر ملاحظہ فرمائیں۔



رسالہ ہمدرد صحت

ایڈیٹر:۔ حکیم عبدالحمید دہلوی

جلد ۲۷ نمبر ۸ اگست ۱۹۵۸ء

فی پرچہ :۔ چار آنے (۴ر)

سالانہ :۔ دو روپے آٹھ آنے (۸؍۲)

بہار آرہی ہے، بہار آرہی ہے

شاعر ہمدرد

ہوا کی لطافت یہ بتلا رہی ہے
بہار آرہی ہے، بہار آرہی ہے
کِھلائے گی کلیوں کو پھر ہر چمن میں
مسرت کی دنیا بسائیگی من میں
خزاں کا اثر ہر طرف چھا رہا تھا
خزاں نے دلوں کو فسردہ کیا تھا
بہار آئی جب مسکراتی چمن میں
خزاں رہ گئی تلملاتی چمن میں
غموں کا دلوں سے مٹایا نشاں تک
زمیں سے خوشی چھائی ہے آسماں تک
کِھلایا ہے پھولوں کو ہر گلستاں میں
مسرت کی دولت بکھیری جہاں میں
دیا ہے سبق اس نے زندہ دلی کا
نکھرتا چلا رنگ اب زندگی کا
بہار آکے دیتی ہے راحت یہ مانا
مگر کچھ ہیں اس کے ستم کا نشانا
کثافت کبھی خوں میں ہوتی ہے پیدا
کبھی جلد پر اس کا ہوتا ہے حملہ
اگر یہ ہو صورت تو گھبرا نہ جانا
کہ مشکل نہیں اس سے خود کو بچانا
دکھاتی ہے فوراً ہی تاثیر صافی
کہ ان عارضوں میں ہے اکسیر صافی

دنیا کی بڑھتی ہوئی آبادی کا مسئلہ

اب ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہم اس زمانہ سے بہت آگے نکل آئے ہیں، جب صرف ایک شادی شدہ انسان کو ہی سماج کا ایک اعلیٰ ترین فرد سمجھا جاتا تھا اور وہ شخص لوگوں کی نظر میں بہت بُرا ہوتا تھا جو تجرد کی زندگی بسر کرنے میں انسانیت کی فلاح سمجھتا تھا۔ اقوام متحدہ کی یہ حالیہ رپورٹ کہ آئندہ چھ سو سال کے اندر دنیا کی آبادی اتنی بڑھ جائے گی کہ ایک شخص کو قدم رکھنے کے لیے مشکل سے صرف ایک مربع میٹر (ایک میٹر برابر ۳۹،۳۷ انچ) زمین مل سکے گی، کچھ کم پریشانی کی بات نہیں، کیونکہ آبادی کے بڑھنے کی رفتار اگر یہی رہی تو قیاس کیا جاتا ہے کہ صرف آنے والے چالیس برسوں میں دنیا کی آبادی دگنی ہو جائے گی، جس سے ظاہر ہے کہ کرۂ زمین کے تمام انسانوں کا معیارِ زندگی متاثر ہوگا اور آج زندگی میں جو کچھ بھی تھوڑا بہت سکون ہے وہ انسان اُس وقت اس سے بھی محروم ہو جائے گا۔

اس سلسلہ میں علم معیشت و حیوانات کے امریکی ماہر ڈاکٹر ولیم واگٹ کی ایک شہرۂ آفاق تصنیف "بجائے بقا" یاد آجاتی ہے جو آج سے تقریباً دس سال قبل انہوں نے لکھی تھی۔ اس کتاب میں ڈاکٹر موصوف نے آبادی کے مسئلہ پر بحث کرتے ہوئے کہا تھا کہ "اگر ہم بڑھتی ہوئی آبادی کو قابو میں نہیں رکھ سکتے اور زمین کی پیداواری صلاحیت کو بڑھا نہیں سکتے اور اگر ہم زندگی کے موجودہ حالات کے ساتھ ہم آہنگی نہیں پیدا کر سکتے تو ہمیں سمجھ لینا چاہیے کہ ہماری تہذیب ختم ہو جانے کی اور ہم پھر بربریت کے تاریک دور میں پہنچ جائیں گے۔"

اس مسئلہ کے پریشان کن ہونے میں کوئی شبہ نہیں، کیونکہ دس سال قبل دنیا میں روزانہ ۵۵ ہزار بچے پیدا ہوتے تھے اور آج روزانہ ایک لاکھ تیس ہزار پیدائشیں ہو رہی ہیں۔ دنیا کے بعض ترقی یافتہ ممالک تو اس سلسلہ میں ضبط تولید اور دوسری احتیاطی تدابیر اختیار کر چکے ہیں، اس لیے ظاہر ہے کہ بڑھتی ہوئی آبادی کے ساتھ مصیبت کا پہاڑ ٹوٹے گا تو صرف پسماندہ ممالک پر اور غربت و پسماندگی کو ہی "بے قاعدہ افزائشِ نسل" کا اصل سبب بتایا جاتا ہے، کیونکہ فاقہ اور نیم فاقہ کشی کی حالت میں انسان اپنی زندگی کی تمام تکانیف کی تمام کسر اپنی جنس سے نکالتا ہے اس کی ازدواجی زندگی صرف بچے پیدا کرنے تک محدود ہو جاتی ہے۔

بڑھتی ہوئی آبادی کی رفتار کو روکنے اور انسان کا معیارِ زندگی بلند کرنے کی کوششیں ہندوستان میں بھی کنبہ بندی (فیملی پلاننگ) کے نام سے شروع ہوئی ہیں۔ دوسرے پانچ سالہ منصوبہ میں ۴۳ کروڑ کی آبادی کے لیے کنبہ بندی کے کلینک ... رکھی گئی ہے جن میں سے

پانچ سو شہروں اور باقی دو ہزار دیہی علاقوں میں قائم کیے جائیں گے، کیونکہ اندازہ یہ لگایا گیا ہے کہ ان میں سے ہر ایک کلینک پچاس سے ساٹھ ہزار تک کی آبادی کے لیے کافی ہوگا۔

لیکن بات جو غور کرنے کی ہے وہ یہ ہے کہ جس ملک میں ازدواجی زندگی کا سارا لطف جنس کی ہی حد تک محدود ہو اور جہاں عورت کو انسانی سماج کی ایک کمزور ترین صنف قرار دے کر مرد کی خواہشات کا غلام بنا دیا جاتا ہو وہاں کنبہ بندی کی مہم کے کامیاب ہونے کی زیادہ امید نظر نہیں آتی، بلکہ اس مقصد کے لیے مخصوص کی گئی چار کروڑ ستانوے لاکھ ستاون کی رقم اگر ہندوستانی عوام کا معیارِ زندگی بہتر بنانے اور انہیں زندگی کے تعمیری مقاصد سمجھانے پر صرف کی جاتی تو یقین ہے کہ اس سے ہندوستان میں آبادی کی ہولناکیاں خود بخود بہت کم ہو جاتیں اور یہاں کے لوگوں کو بچے پیدا کرنے کا موقع ہی زیادہ نہ ملتا۔

پاگلوں کی دنیا

ایک امریکی شاعر ایذرا پاؤنڈ کا کہنا ہے کہ "دنیا کے بہت سے عقلمند آدمی تو پاگل خانوں میں بند ہیں اور حقیقی معنوں میں پاگل لوگ آزاد پھر رہے ہیں،" موصوف نے یہ بات نیویارک کے ایک دماغی ہسپتال میں تیرہ سال گزارنے کے بعد کہی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ لوگ اُن کے اس خیال کو بھی اُن کے خللِ دماغ سے تعبیر کریں، لیکن اس سلسلہ میں اُردو کے ایک افسانہ نویس ڈاکٹر شفیق الرحمان کا افسانہ "پاگل خانہ" یاد آجاتا ہے، جس میں انہوں نے بھی اپنے ذاتی مشاہدات کی بنیاد پر یہ بتایا ہے کہ پاگل خانے تک پہنچنے کے سفر میں انہیں عام لوگ پاگل پن کی کیسی کیسی حرکتیں کرتے نظر آئے اور صرف ان لوگوں کو ہی دیکھنے سے ان کی گویا "پاگل خانہ" کی سیر ہو گئی۔

ٹرین میں سفر کرتے وقت اگر کوئی کھڑکی کے راستہ اپنا سامان اندر پھینک کر اور دوسرے مسافروں کی تکلیف کا خیال کیے بغیر ان کے اوپر چڑھ بیٹھے تو آپ اسے کیا سمجھیں گے؟ بازار میں کوئی شخص آپ کو دھکا دے کر آگے نکل جائے تو آپ اس کے بارے میں کیا رائے قائم کریں گے؟ اور اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے کوئی کسی کی جان لے لے تو آپ اس کے متعلق کیا سوچیں گے؟ حقیقت یہ ہے کہ ہم سب لوگ کسی نہ کسی دُھن میں پاگل رہتے ہیں اور جنہیں ہم پاگل سمجھ کر بند کر دیتے ہیں اُن میں سے اکثر گویا شعور کی پختگی کے فضا میں قدم رکھتے ہیں یہ دوسری بات ہے کہ وہ چونکہ ہمارے ساتھ مطابقت پیدا نہیں کر سکتے اس لیے ہم ان سے الگ ہو جاتے ہیں۔ یا یہ کہ وہ ہم سے الگ ہو کر رہنے میں عافیت محسوس کرتے ہیں۔

جسم کی حمضیت اور قلویت

ڈاکٹر نوح فیسبری کانٹ - ام۔ڈی

بدن کے اندر ترشوں یا تیزابوں (حموض) کی موجودگی "حمضیت" یا تیزابی کیفیت پیدا کرتی ہے اور قلویات (کھاری اجزا) سے "قلویت" "کھاری پن" پیدا ہو جاتی ہے۔ جب تیزابات کی مقدار طبعی حدوں سے زیادہ موجود ہو تو بدن میں "حموضی تسمم" یا تیزابی زہر پیدا ہو سکتا ہے۔ مگر اس "حموضی تسمم" (ACIDOSIS) کو ایسا ہوا بنا لیا گیا ہے کہ اس کے تباہ کن اثرات کے متعلق ہزاروں صفحے سیاہ کر دیئے گئے ہیں اور بدن کی قلویت برقرار رکھنے کی ضرورت پر بے حد زور دیا جاتا ہے۔ قلویت کی خوبیوں کے متعلق خوش خیالی اس قدر عام ہے کہ سوڈا بائی کارب کو (جو ایک قلوی مرکب ہے) معمولی نزلہ و زکام کے علاج میں مفید سمجھا جاتا ہے۔

مگر قلویت کو صحت مندی کا مرادف اور حمضیت کو پستی صحت کا مظہر ہمیشہ خیال کر لینا صحیح طبی حقائق کے خلاف اور سائنسی نقطۂ نظر سے سراسر غلط ہے۔

جسم کا حموضی نظام:۔ جسم کے پیچیدہ حموضی نظام کو سمجھنے کے لیے ہمیں پہلے ان تین الفاظ کو ذہن نشین کر لینا چاہیے (۱) حموضی (۲) قلوی (۳) معادل۔ دراصل جسم کی کسی بافت یا رطوبت کی حموضی یا قلوی کیفیت کو اس کی "PH" (ہائیڈروجنی ایون) کی مقدار کے لحاظ سے ظاہر کیا جاتا ہے۔

یہ ایسا معیار یا پیمانہ ہے جو سیالات میں ہائیڈروجنی ایون کی موجودہ مقدار (ارتکاز) کو ظاہر کرتا ہے۔ عملاً یہ پیمانہ درجۂ صفر سے ۱۴ تک وسعت رکھتا ہے جس کا معادل یا درمیانی نقطہ ہوتا ہے جہاں ۷ درجہ کا PH (پی ایچ) "معادل" تعامل ظاہر کرتا ہے وہ نہ تو حموضی ہے نہ قلوی۔ "حموضی" تعاملات صفر اور ۷ درجے کے درمیان اور "قلوی" تعامل ۷ اور ۱۴ درجہ کے درمیان واقع ہوتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں اس کے یہ معنی ہیں کہ P.H درجہ یا قیمت جس قدر زیادہ ادنیٰ ہو حمضیت یا تیزابیت اسی قدر زیادہ اعلیٰ ہوگی اسی طرح PH۱۲ بہ نسبت PH ۸ کے زیادہ ہوگا۔

خون قلوی ہوتا ہے:۔ اب جاننا چاہیے کہ بدن کی بافتیں اور رطوبتیں (افرازات) یا تو حمضیت کے درجوں میں ہوتی ہیں یا قلویت کے درجوں میں اور P.H کے درجہ یا قیمت کا ہماری عام صحت کے ساتھ گہرا تعلق ہوتا ہے مثلاً خون کا تعامل خفیف قلوی ہوتا ہے جس کا PH درجہ تقریباً ۷.۴ ہے اور یہ درجہ تقریباً ہمیشہ یا مستقلاً برقرار رہتا ہے کیونکہ خون شاذ ہی کبھی حمضیت اختیار کرتا ہے (جیسے کہ موت سے چند گھنٹے پہلے)۔ اگرچہ خون کے علاوہ جسم کی بہت سی بافتیں اور رطوبتیں قلویت کا رجحان رکھتی ہیں مگر بعض رطوبات حموضی بھی ہوتی ہیں جیسے کہ پیشاب اور معدی رس (جس میں ہائیڈروکلورک ایسڈ شامل ہوتا ہے جو جراثیم کش اثر رکھتا ہے) اسی طرح جلد، ناک اور اندام نہانی کی رطوبتیں بھی حموضی ہوتی ہیں اور سرایتوں کو دفع کرنے میں بہت اہمیت رکھتی ہیں۔ مجموعی حیثیت سے بافتوں اور افرازوں کی حمضیت کو ہمارا خون ہی مناسب حدوں میں رکھتا ہے؛ گویا زندگی حمضیت کی دیواروں سے گھری ہوئی ہے ہمارے جسم کے اندر کتنے ہی تیزاب یا ترشے بنتے ہیں اور پھیپھڑوں، گردوں وغیرہ کی راہ سے خارج ہوتے رہتے ہیں مگر جو ترشے خون کے اندر جمع ہوتے ہیں خون کی قلویت ان کی فوراً تعدیل کر دیتی ہے۔ گردے بھی حموضی اجزا کو خارج کر کے جسم کی بافتوں کے حموضی قلوی توازن اور خون کی قلویت کو برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ لیکن جب یہ حموضی قلوی توازن کسی وجہ سے بگڑ جاتا ہے تو جسم کے کروڑوں اربوں خلیوں کے طبعی افعال میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے خون کے PH میں ذرا سی الٹ پلٹ سے جسم کے لاتعداد خلیوں کی طبعی قابلیت کار پر مضر اثر پڑ کر ان کے افعال درہم برہم ہو سکتے ہیں۔ بلکہ اگر جسم کا حیات بخش بیرون قلوی سیال (جو جسمانی خلیوں کو باہر کی طرف سے گھیرے رہتا ہے) زیادہ حموضی یا قلوی ہو جائے تو موت تک واقع ہو سکتی ہے۔

جلد طبعاً حموضی ہوتی ہے:۔ جلد سطح بدن کے لیے ایک حفاظتی غلاف ہے وہ جسمانی تپش (درجۂ حرارت) کو منظم رکھتی ہے اور فضلات کو خارج کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ سالم جلد جراثیمی حملہ آوروں کو روکنے کے لیے گویا ایک آہنی دیوار کا کام دیتی ہے مگر یہ عجیب بات ہے کہ خود جلد میں بے شمار جراثیم موجود ہوتے ہیں مگر معمولی حالات میں یہ جراثیم کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتے لیکن چوٹ لگنے، خراش پہنچنے یا قوت مدافعت کے بدل جانے سے جلد مرضی جراثیم سے متاثر ہو سکتی ہے۔ حرارت اور رطوبت طبعی جلد کے جراثیم کی تعداد پر اثر ڈالتی ہے اسی واسطے ہم دیکھتے ہیں کہ گرم اور مرطوب موسم میں اکثر لوگ جلدی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

جراثیمی حملوں کی روک تھام کے لیے طبعی انسانی جلد کی قابلیت و قوت پر بہت سی باتیں اثر ڈالتی ہیں۔ ان میں سے ایک اہم بات جلد کے P.H سے تعلق رکھتی ہے۔ دراصل جلد کی سطح پر ایک حموضی لبادہ چڑھا ہوا ہے جو اسے جراثیمی یورش و غارت گری سے محفوظ رکھتا ہے۔ جب جلد کا یہ دافع جراثیم حموضی لبادہ بدل کر اس کی جگہ قلوی لبادہ آ جائے تو اس کی قلویت جراثیم کو مدد پہنچاتی ہے۔ چنانچہ جلدی امراض میں بیماریاں زیادہ تر قلوی ہو جاتی ہیں، کیونکہ ان میں خشکی زیادہ ہو کر قلویت کی زیادتی سے تحریک پیدا ہو جاتی ہے۔ امریکا کے دو ممتاز ماہرین امراض جلد ڈاکٹر واکر اور سلز برجر یہ رائے ظاہر کرتے ہیں کہ بہت سے جلدی امراض اور جلدی

سرایتوں میں جلد کی سطحوں پر تیزاب بجد کم ہوتا ہو نہ کہ بحد زیادہ، اور یہ حقیقت تجربی معلومات سے ثابت ہو چکی ہے۔"

حساسیت (الرجی) اور قلویت، طبعی حالات میں ناک کے افرازات کسی قدر حمضیت ظاہر کرتے ہیں لیکن نزلہ، زکام اور ناک کے دوسرے حار سرایتی امراض میں PH بدل جاتا ہے اور ناک کے افرازات غیر معمولی طور پر قلوی ہو جاتے ہیں جس سے جراثیم کی پرورش بڑھ جاتی ہے۔ ان افرازات کی حمضیت بڑھانے سے سرایت پر قابو پانے کے موقعے زیادہ ہو جاتے ہیں لیکن اگر حمضیت کو کسی طرح کم کر دیا جائے تو شفا حاصل کرنے میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے۔

تازہ تحقیقات سے معلوم ہو گیا ہے کہ ناک کی بہت سی بیماریاں جنہیں پہلے جراثیمی سمجھا جاتا تھا، وہ دراصل حساسیتی حالت کے مظاہر ہیں۔ ان میں دائمی یا متواتر نزلہ کے ساتھ ناک سے پتلی رطوبت نکلتی ہے جو قلوی ہوتی ہے اور انفی حساسیت کی ممتاز علامت ہوتی ہے۔ اس رطوبت میں خوردبین سے دیکھنے پر کثیر التعداد ایوسین پسند خلیے EASINOPHILES پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ ان خلیوں کی غیر معمولی زیادتی انفی حساسیت کی علامت ہے۔ PH کے لحاظ سے یہ دیکھا گیا ہے کہ جب انفی افرازات حمضی ہوتے ہیں تو یہ ایوسین پسند خلیے بالکل غائب ہو جاتے ہیں۔ (کیونکہ یہ خلیے غیر طبعی قلوی ماحول ہی میں پھلتے پھولتے ہیں اور ناک کے طبعی حمضی ماحول میں غیر موجود ہوتے ہیں)

اس کا بھی تازہ ثبوت ملا ہے کہ جذبات اور انفی افرازات کے درمیان گہرا تعلق ہوتا ہے۔ خوف، غصہ، شدید صدمہ، ہیجان، جنسی تحریک وغیرہ سے ناک کی تحالی جھلی ورم جاتی ہے اور اگر نزلے کے مریض کو ایسے جذباتی ماحول سے ہٹا دیا جائے تو ناک کی رطوبت کم ہو جاتی ہے اور نزلہ کی دوسری علامتوں میں کمی آجاتی ہے۔ حساس آدمیوں میں خوف، پریشانی وغیرہ جذباتی حالات ناک کی طبعی حمضی حالت کو بدل کر غیر طبعی قلوی بنا دیتے ہیں۔

بیش تہویہ (زیادہ ہوا پہنچنا) ناک کے PH زیادہ ہوا پہنچانے کا اثر بھی ایک عجیب و دلچسپ منظر ہے۔ زیادہ ہوا پہنچانے کا مطلب یہ ہے کہ غیر معمولی طور پر لمبے اور گہرے سانس جلد جلد لیے جائیں۔ یہ صورت جذباتی یا دماغی ہیجان، درد، سردی و گرمی یا عضلی ورزش کے وقت پیدا ہو سکتی ہے۔ بعض بیماریوں میں، مثلاً نمونیہ جب کہ سانس جلد جلد چلتا ہے اور بخار بھی ہوتا ہے۔ معمولی حالات میں پھیپھڑوں کے ہوائی خالیوں میں کاربن ڈائی آکسائڈ ترشہ کا ایک محفوظ خزانہ ہوتا ہے لیکن جب ہوا زیادہ جانے سے اس خزانہ میں کمی واقع ہو جاتی ہے تو جسم کے اندر قلویت کی سطح بلند ہو جاتی ہے۔ مثلاً بہت جمائی لینے یا آہیں بھرنے کی حالت میں۔

معدہ معمولاً حمضی (تیزابی) ہوتا ہے۔ معدی رس معمولاً حمضی یا تیزابی ہوتا ہے مگر صحت مندی کے لیے ضروری ہے کہ غذا ایسی ملی جلی کھائے جس سے قلویت اور تیزابیت دونوں حالتیں پیدا ہوں۔ عموماً بہت سی ملی جلی غذائیں جو اوسط آدمی استعمال کرتا ہے قلوی طور حمضی (تیزابی) توازن پیدا کر دینے والے اجزا رکھتی ہیں۔ لحمی غذائیں، پرندوں کے گوشت، مچھلی، انڈوں، پنیر اور اناجوں میں حمضی اجزا ہوتے ہیں۔ لیکن سبز ترکاریوں، پھلوں، دودھ وغیرہ سے قلویت پیدا ہوتی ہے۔ درحقیقت بہت سے کھٹے پھل اور سبزیاں جن کے اندر نامیاتی ترشے ہوتے ہیں بالآخر جسم کے اندر قلویت ہی پیدا کرتے ہیں۔ البتہ چند ایسے میوے جیسے کہ زرد آلو، بیر، کشمش، آلو بخارا وغیرہ تیزابیت پیدا کر دیتے ہیں۔ ان کے اندر بنیز وائک اور کوئنک ترشے ہوتے ہیں جو گردوں کی راہ سے خارج ہو جاتے ہیں۔

قلوی حمضی توازن۔ مگر عجب بات یہ ہے کہ انسانی جسم ہر قسم کی غذا سے میل پیدا کر لیتا ہے۔ تاہم صحت کو قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ایسی ملی جلی غذائیں کھائی جائیں جن سے بدن میں قلویت اور تیزابیت دونوں کیفیتیں پیدا ہوں۔ یہ سمجھنا غلط ہے کہ صرف قلویت پیدا کرنے والی غذائیں کھائی جائیں اور تیزابیت پیدا کرنے والی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے یعنی تیزابیت کبھی پیدا نہ ہونے دی جائے۔ قلویت اور تیزابیت دونوں ضروری ہیں اور ان میں مناسب توازن قائم رکھنا چاہیے۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

بیگم گنج بھوپال سے تقریباً ستر میل کے فاصلے پر ایک آباد اور دلچسپ قصبہ ہے، یہاں بارہ سال قیام رہا اور میں نے اپنی زندگی کو وہیں بڑی کامیابی سے ہمکنار کیا ہے۔ ایک بار جون کے مہینے میں مجھے اطلاع دی گئی کہ حسن صاحب کی بیوی مسلسل آٹھ نو گھنٹے سے درد زہ میں مبتلا ہیں۔ درد پہلے شدید تھا اب بالکل ٹھنڈا پڑ گیا ہے۔ سلسلہ ہی یہ بھی بتلایا گیا کہ ان کی لڑکی جس کی عمر سات برس کی ہے گوشت کے ایک لوتھڑے کے مانند ہے۔ وہ ہر وقت پلنگ پڑی رہتی ہے، نہ کھڑی ہو سکتی ہے نہ بیٹھ سکتی ہے، ہاتھ پاؤں اٹھا بھی نہیں سکتی۔ بول بھی نہیں سکتی، صرف دیکھتی ہے لیکن پتلیوں کی حالت ٹھیک نہیں ہے۔ وہی ان کی آخری اولاد ہے۔ اس کے بعد ان کی بیوی کو یہی امید ہوئی تھی۔ اب معلوم ہوتا ہے کہ بچہ پیٹ میں مر گیا ہے۔ اس وقت حسن صاحب کی بیوی تقریباً ۳۰ سال کی تھیں۔ درد شروع ہونے تک حرکت بالکل ٹھیک تھی اور زچہ محسوس کرتی تھی کہ اس کے پیٹ میں جیتا جاگتا بچہ موجود ہے جو ادھر ادھر بچھو کی طرح گھومتا ہے۔ نو مہینے ہو کر دسواں مہینہ لگ چکا ہے۔ میرے پاس اس وقت چند دوائیں تھیں اور مقامی طور پر صرف معمولی دوائیں ہی دستیاب ہو سکتی تھیں پھر بھی میں نے زچہ کو دیکھا۔ اگرچہ میری رائے میں انہیں فوراً لیڈی ہاسپٹل جانا چاہیے تھا لیکن اس میں بڑی دشواریاں تھیں۔ ادھر تیمارداروں کا اصرار تھا کہ وہ میرا ہی علاج کرانا چاہتے ہیں۔ زچہ کی نبض بالکل ٹھیک تھی، حواس بھی درست تھے لیکن بار بار وہ ایک لمبا سانس کھینچنے کی ضرورت محسوس کرتی تھی۔ دایہ کو الگ بلا کر میں نے پورا حال معلوم کیا۔ اس نے بتایا کہ ولادت کی پوری علامات موجود ہیں لیکن درد بند ہو گئے ہیں۔ بچہ کا سر رحم میں پھنسا ہوا ہے لیکن اب ایسا لگتا ہے کہ بچہ مر گیا ہے۔ اگر درد بڑھ جائے تو یقین ہے کہ جلد ہی ولادت ہو جائیگی۔ اتنی ہی دیر میں زچہ کو پسینہ بہت زیادہ آنے لگا اور گھبراہٹ بھی ہونے لگی۔ باہر لوگوں کا ہجوم تھا۔ سب انتظار کر رہے تھے کہ بچہ کب پیدا ہوتا ہے۔ تیماردار بہت زیادہ پریشان تھے۔ میں نے دواؤں کے بکس کا جائزہ لیا۔ اتفاق سے ایک ایسی دوا مل گئی جو اس موقع پر مفید ہو سکتی تھی۔ میں نے اس کی ایک پڑیہ دے کر کہا کہ اسے فوراً دودھ کے ساتھ کھلا دیا جائے اور نصف گھنٹہ انتظار کیا جائے، امید ہے کہ اس دوران میں ولادت ہو جائے گی۔ اگر نہ ہوئی تو پھر لازمی طور پر زچہ کو ہاسپٹل لے جانا پڑیگا۔ تیمارداروں کو یہ مرحلہ بہت کٹھن معلوم ہو رہا تھا پھر بھی موٹر کے لیے دوڑ دھوپ کی جانے لگی۔ ادھر ہم لوگ منٹ اور پل گننے لگے۔ بہت سے احباب نے گھڑیاں دیکھنی شروع کر دی تھیں۔ بیس منٹ اسی حالت میں اور گزر گئے۔ اس کے بعد دایہ نے بتایا کہ درد ہونے لگے ہیں۔

لیکن اندیشہ ہے کہ پھر ٹھنڈا نہ پڑ جائے، اس لیے ایک پڑیہ اور دے دی جائے۔ میں نے دایہ کی اس رائے سے اتفاق نہیں کیا اور دوسری پڑیہ نہیں دی۔ صرف گرم دودھ پلانے کی ہدایت کر دی گئی۔ اس کے بعد دایہ کو باہر نکلنا نہ ملا۔ وہ زچہ کو سنبھالنے میں لگی رہی۔ پینتیس منٹ پورے ہوتے ہی گھر میں سے ایک بچہ روتا ہوا آیا اور اس نے اطلاع دی کہ ولادت ہو گئی۔ ہم سب لوگ باہر ہی بیٹھے رہے کیونکہ ابھی ایک سخت مرحلہ اور باقی تھا۔ تقریباً چالیس منٹ بعد دایہ آئی اور اس نے مجھے بتایا کہ آنول وغیرہ بھی خارج ہو چکی ہے اور میں نے اسے آپ کی ہدایت کے مطابق پانی میں ڈال کر دیکھ لیا ہے۔ مجھے اطمینان ہے اب کوئی چیز باقی نہیں رہی۔ بچے کے متعلق اس نے بڑی احتیاط سے کہا کہ عجیب قسم کا ہے۔ میں نے ایسا بچہ آج تک نہیں دیکھا۔ سارے بدن پر بڑے بڑے بال ہیں۔ چہرہ بھی بہت بھیانک ہے۔ میرے کہنے پر وہ بچہ کو دکھا لائی۔ اس نے جو کچھ کہا تھا سب ٹھیک تھا۔ بچہ واقعی غیر معمولی قسم کا تھا۔ ہاتھ پاؤں اتنے نرم تھے کہ چھوتے ہوئے ڈر معلوم ہوتا تھا کہ الگ ہو جائیں گے۔ سب لوگ حیرت میں تھے اور میری اس کامیابی پر مختلف قسم کی باتیں کر رہے تھے۔ ان میں سے بعض نے پوچھا۔

کیا دوا دی تھی آپ نے؟ بڑی تیر بہدف نکلی، صرف پانچ منٹ ہی کا فرق پڑا۔

میں نے کوئی جواب نہیں دیا، ہنس کر چپ ہو گیا۔ مگر اس وقت میں اس دوا کا نام نہیں چھپاؤں گا۔ درحقیقت وہ عمدہ قسم کی کونین تھی جس کی میں نے ہاگرین کے انداز سے پڑیہ بنائی تھی۔ میرا خیال تھا کہ اس سے رحم کی تشنجی حرکات بڑھ جائیں گی اور بچہ آسانی سے پیدا ہو جائے گا لیکن پورا بھروسہ نہیں تھا اور یہ خطرہ برابر لگا ہوا تھا کہ زچہ کو لیڈی ہاسپٹل بھیجنے کی نوبت شاید آ جائے گی۔ لیکن ایسا نہ ہوا اور تقریباً اس وقت کے اندر ہی ولادت ہو گئی جو میں نے متعین کر دیا تھا۔ میں نے محض زچہ پر نفسیاتی اثر ڈالنے کے لیے وقت مقرر کر دیا تھا ورنہ خود مجھے یقین کے ساتھ معلوم نہیں تھا کہ دوا کا اثر کتنی دیر میں ہوگا۔ یہ محض اتفاق تھا کہ وقت میں صرف پانچ منٹ ہی کا فرق ہوا۔

حکیم کوثر چاندپوری

ری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

چند دن قبل کا ذکر ہے کہ ایک رات ہم دو چار احباب
ہ آپس میں گفتگو کر رہے تھے۔ ہم میں سے ہر ایک شخص اپنی
ی کا کوئی نہ کوئی دلچسپ واقعہ یا لطیفہ سنا رہا تھا۔ یوں تو ہر شخص کا
ہ اور لطیفہ کچھ نہ کچھ دلچسپ ضرور تھا، مگر جو واقعہ رفیق صاحب نے
یا وہ بےحد دلچسپ اور ساتھ ہی ساتھ حیرت انگیز بھی تھا۔ رفیق
حب خاص مدراسی ہیں۔ دو سال ہوئے حصولِ علم کی غرض سے
ی ہند گئے ہوئے تھے۔ یہ واقعہ بھی سفر میں پیش آیا تھا۔ ان ہی کی
ی اس واقعہ کو سنیے :۔

"جب میں دیوبند گیا تو وہاں گیہوں کی روٹیاں اور بھینس کا
شت کھانے کو ملنے لگا جو میرے لیے بالکل نئی غذا تھی۔ چند ہی دنوں
ہیضہ پیچش میں مبتلا ہو گیا۔ بہت سے حکیموں سے علاج کرایا مگر کوئی فائدہ
نا۔ ڈاکٹروں سے بھی رجوع کیا مگر وہ بھی بےسود نکلا۔ آخر کار خط کے ذریعہ
نے حالات سے والدین کو مطلع کیا۔ والدین بہت پریشان ہو گئے اور
کہ حالت اگر اسی طرح خراب ہے تو فوراً گھر چلے آؤ۔ میں چونکہ بہت پہلے
ہی گھر جانا چاہتا تھا۔ خط ملتے ہی وہاں سے نکل گیا۔ راستے میں مجھے
ایسا معلوم ہونے لگا کہ جیسے مرض میں افاقہ ہو رہا ہے۔ بہت گھبرایا کہ
اب کیا ہوگا۔ والدین سے کیا کہوں گا۔ یہی سوچ رہا تھا کہ اتنے میں گاڑی کسی
اسٹیشن پر رکی اور امرود والا سامنے آیا۔ اسے دیکھتے ہی کسی کا قول یاد
آیا کہ دست جاری ہوں تو امرود نہیں کھانا چاہیے ورنہ مرض اور بڑھ
جاتا ہے۔ دل میں ایک نامعلوم خوشی نے انگڑائی لی اور فوراً آدھا سیر
امرود خرید کر اسی وقت کھا لیے۔ بظاہر تھوڑا اطمینان حاصل ہوا، مگر
کچھ ہی دیر بعد گویا بجلیاں سی گرنے لگیں کیونکہ امرود نے الٹا اثر کیا
تھا یعنی رہا سہا مرض بھی ختم ہو گیا۔ عجیب حیرانی اور سراسیمگی کے عالم
میں گھر پہنچا اور بہت سی جھوٹی اور سچی باتیں بنا کر گھر والوں سے
نجات حاصل کی۔"

اس واقعہ کو سن کر ہم لوگ بھی حیران ہوئے اور بہت دیر تک
قہقہے لگاتے رہے۔

ناہد عظمی - عمر آباد

ایک ڈاکٹر کی سرگزشت (قسط ۵)

ڈاکٹر جے۔ جانسٹن ابراہم

ایک دن یہ خبر دیکھ کر مجھے سخت افسوس ہوا کہ سر فریڈرک اسٹل وفات پا گئے۔ یہ وفات اس لحاظ سے مختصر المدت تھی کہ کچھ دنوں پہلے ہی ۲۸ کوئین این اسٹریٹ والے مکان کے زینہ میں کھڑے کھڑے ان سے ملاقات ہوئی تھی۔ اس وقت میری چھوٹی بچی بھی میرے ساتھ تھی اس ملاقات کے بعد ہم لوگ راستوں میں ایک دوسرے کو دیکھ کر سر کی ایک ہلکی سی جنبش سے "میل" لیا کرتے تھے۔ سر فریڈرک کو بچوں سے بہت پیار تھا۔ اپنے مطب میں انھوں نے ہر طرف کھلونے جمع کر رکھے تھے تاکہ کسی مریض بچے کا معائنہ کرنے میں انہیں سہولت ہو اور وہ روئے یا شور نہ مچائے۔ گریٹ آرمنڈ اسٹریٹ پر واقع "چلڈرن ہاسپٹل" کے معالجوں میں سے وہ بھی ایک تھے۔ "عارضہ اسٹل" سے طبی دنیا میں کوئی واقف نہیں۔ یہ ایک ایسی گٹھیا کی تکلیف کو کہتے ہیں جو تین سے چھ سال تک کے بچوں کو ہوتی ہے۔ اس بیماری میں ہڈیوں کے جوڑ اور غدود متورم ہو جاتے ہیں اور جسم کا درجۂ حرارت بھی بڑھ جاتا ہے۔ "کارٹیزون" کی دریافت سے پہلے یہ ایک ناقابلِ علاج بیماری سمجھی جاتی تھی۔ اسٹل کی موت سے میں تھوڑی دیر کے لیے ملول ہو گیا اور سوچتا رہ گیا کہ کیا راستوں میں اب ہم ایک دوسرے کو دیکھ نہیں سکیں گے۔

میں سرجن اور مصنف ہونے کے علاوہ پبلشر بھی بن چکا تھا لیکن میرا اپنا اصول یہ ہے کہ اگر کسی مصنف کی تصنیف آپ کو پسند ہے تو بہتر ہوگا کہ آپ پسندگی صرف اس کی کتاب تک محدود رکھیں اور اس سے میل ملاقات بڑھانے کی کوشش نہ کریں۔ اگر آپ اس اصول پر عمل نہیں کرتے تو یقیناً آپ کو مایوسی ہوگی۔ نوجوانی کے زمانے میں میں فلپس اوپنہیم کی کتابیں بڑی دلچسپی سے پڑھا کرتا تھا اور سوچا کرتا تھا کہ وہ یقیناً ایک فیشن پسند اور البیلا انسان ہوگا۔ لیکن ایک ڈنر میں انھیں دیکھ کر میری حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی اور مایوسی بھی ہوئی ان سے مل کر کیونکہ وہ بے ہنگم قسم کے موٹی ناک والے ایک عجیب سے آدمی نظر آئے۔ برانکائٹس کے دائمی مریض تھے اور اسی لیے وہ جنوبی فرانس میں رہا کرتے تھے۔

بعد میں میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ انسان کو ایک مصنف کی تصانیف پہلے جانچنا چاہیے نہ کہ اس کی شکل و صورت دیکھ کر اور اس کی باتیں سن کر۔ بات یہ ہے کہ ایک مصنف اپنی تمام بہترین صلاحیتیں اپنی تصنیف پر ہی صرف کرتا ہے، اپنی گفتگو میں نہیں۔ کوئی مصنف مشکل سے ہی ایک اچھا بولنے والا بھی ہو سکتا ہے۔ ایسی خوبیاں آپ کو صرف ایک اداکار یا مقرر میں ہی مل سکتی ہیں۔ اگر آپ کو کسی مصنف کی کوئی کتاب پسند ہو تو بہتر ہوگا کہ آپ اس کے ساتھ "سوشل" بننے کی کوشش نہ کریں تاوقتیکہ آپ بھی مصنف نہ ہوں۔ ایک مصنف بظاہر بہت کم البیلا اور خوبصورت ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ وہ ایکٹر نہیں ہوتا۔ اس کے ہیرو عموماً ایسے لوگ ہوتے ہیں جو وہ خود بننا چاہتا ہے لیکن حقیقتاً ایسا نہیں ہوتا۔ ایک مرتبہ میں پبلشنگ ہاؤس میں ایک امریکن مصنف کا کوئی ناول پڑھ رہا تھا۔ پڑھتے پڑھتے میں نے پبلشنگ ہاؤس کے مالک چارلس ایوانس سے کہا "چارلی! میں نے اگرچہ تمہارے اس مصنف کو کبھی نہیں دیکھا لیکن یہ بتا سکتا ہوں کہ وہ ایک موٹا اور بھدا انسان ہے اور موٹے شیشوں والی عینک لگاتا ہے۔ کیوں ٹھیک ہے نا!" ایوانس نے مجھے حیرت سے دیکھا اور بولا "بات تو صحیح ہے لیکن تمہیں کیسے معلوم ہوا؟" میں نے کہا "دیکھو اس مصنف کے ہیرو دبلے پتلے لمبے قد والے لوگ ہیں جن کی آنکھیں نیلی اور خد و خال بڑے صاف اور خوبصورت ہیں۔ ایسے لوگوں کو تمہارا مصنف پسند کرتا ہے لیکن خود ایسا نہیں ہے۔" یہی بات خاتون ناول نگاروں کے ساتھ بھی ہوتی ہے۔ وہ ایسی ہیروئنیں پیش کرنے کی کوشش کرتی ہیں جو وہ خود نہیں ہوتیں۔ مثلاً میں ایک ایسی بھاری بھرکم خاتون ناول نگار کو جانتا ہوں جو بہ ظاہر خوب سیرت "سمجھنے" کے باوجود اپنے ناولوں کی کسی نہ کسی ہیروئن کو صوفہ پر بٹھا کر معاشقہ کرتے ہوئے ضرور دکھاتی ہے۔

بعض اوقات ایسے ذہین لوگوں پر بڑی حیرت ہوتی ہے جو غلط خیالات کے تحت دوسرے لوگوں کو مشتعل کر دیتے ہیں۔ ایک مرتبہ ایک لنچ میں لارڈ ڈالٹن سے ملاقات ہوئی جو اس زمانے میں وزیر خزانہ تھے۔ انھوں نے اپنی انتظامی پالیسی کی بابت بتایا کہ وہ عوام کو رہنمائی کرنے کے جذبہ میں مبتلا کر کے خود ان کے پیچھے ہو جاتے ہیں تاکہ ان کے خلاف لوگوں کو کوئی شکایت نہ ہو۔ لیکن وزیر موصوف نے بتایا کہ بعض اوقات ان کے مشیر عوام کی رائے لیے بغیر آگے بڑھ جاتے ہیں اور اس سے پھر حکومت اور عوام کے نظریات میں اختلاف پیدا ہو سکتا ہے۔ لیکن زمانے میں تجربہ ہوا کہ بعد میں یہ کیفیت

دیا جایا کرے۔ عوام کو یہ تجویز ناگوار معلوم ہوئی اور انھوں نے لارڈ وولٹن کو بے انتہا خطوط بھی لکھے کہ روٹی کا ذائقہ خراب ہو گیا ہے، بہتوں کو بدہضمی کی شکایت ہو گئی ہے اور ان کے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ یہ ساری مصیبت کیلسیم کی لائی ہوئی ہے۔"

پھر لارڈ وولٹن نے کہا "میں یہ خطوط پڑھ کر مجھے بڑا تعجب ہوا کہ ابھی تو کیلسیم روٹی میں ملایا ہی نہیں گیا تھا اور تعجب کی دوسری بات یہ تھی کہ ڈاکٹروں نے اپنے مریضوں کو کیسے غلط مشورے دینا شروع کر دیا۔ یہ ہوتی ہے ہمارے پڑھے لکھے لوگوں کی کیفیت۔"

اکتوبر ۱۹۴۳ء کا وہ دن مجھے یاد ہے جب بی۔بی۔سی کے ڈائریکٹر کا مجھے ایک پیغام ملا کہ میں "کام زن ہے" کے عنوان سے پنسلین کی بابت ایک مضمون لکھوں جو نو بجے کی خبروں کے فوراً بعد پڑھا جائیگا۔ یہ میرے لیے ایک اچھی پیش کش تھی۔ اس سلسلے میں پنسلین کے محقق سر فلیمنگ کے پاس سینٹ میری ہاسپٹل گیا اور ان سے کہا کہ مضمون لکھنے سے پہلے میں نے آپ سے ملنا ضروری سمجھا تاکہ کوئی غلطی نہ ہو جائے۔ سر الیگزنڈر فلیمنگ نے مجھے وہ اصل پلیٹ دکھائی جس میں کھڑکی کے راستے سے ہوا کے کسی جھونکے کے ساتھ آئی ہوئی کوئی گندگی پھپھوندی بن گئی تھی اور پھر اس پھپھوندی کو پنسلین میں منتقل کیا گیا۔ سر فلیمنگ نے مجھے وہ کاغذات بھی دیے جن میں اس واقعہ کا ذکر تھا اور پھر انھی کاغذات کی مدد سے میں نے ایک مضمون تیار کر کے بی۔بی۔سی کے مقررہ پروگرام پر پڑھا لیکن بہت سے لوگوں نے بی۔بی۔سی کے عہدہ داروں کو فون کر کے بتایا کہ پنسلین کے بارے میں ایک غلط مضمون پڑھا گیا ہے اور یہ کہ حقائق کے خلاف بیانی کی گئی ہے۔ قدرتاً بی۔بی۔سی کے افسروں کو پریشانی ہوئی اور انھوں نے مجھے فون پر شکایات کی اطلاع دی۔ مجھے غصہ آیا اور میں نے ان افسروں سے کہا "ان لوگوں کو جہنم میں جانے دیجیے۔ فلیمنگ نے میرا مضمون پاس کر دیا تھا۔"

یہ جنگ کا زمانہ تھا۔ دوسری عالمگیر جنگ۔ میں نے پہلی جنگ عظیم بھی دیکھی تھی اور یہ زندگی کا ایک عجیب اتفاق تھا کہ دوسری خطرناک جنگ بھی اپنی تمام تباہیوں کے ساتھ برطانیہ پر منڈلا رہی تھی۔ چونکہ ہم دوسرے خصوصاً اٹلی کے محاذ پر جیت رہے تھے لیکن نازی جرمنی کے بمبار طیاروں کے حملے بھی برطانیہ پر ہوتے رہتے تھے اور شام کے وقت ایک دوسرے سے ملتے تھے اور بال بچوں کی خیریت معلوم کیا کرتے تھے، کیونکہ ہر ایک کے ساتھ ایک [illegible]

ہوتی اور نہ جانے کتنے بہادر اور خوبصورت بچے اپنی ماؤں سے ہمیشہ کے لیے جدا ہو کر اس جنگ کا ایندھن بن چکے تھے۔ چشمے اور مصنوعی دانت لگانے والوں کو جنگ کے زمانے میں بہت محتاط رہنا پڑتا تھا اور ان کو رات کو اپنے پاس رکھ کر سونا پڑتا تھا کیونکہ نہ جانے کب بمباری ہو جائے اور بھگدڑ میں یہ چیزیں ہاتھ سے جاتی رہیں۔ جنگ کے زمانے میں ایسی چیزیں دوبارہ بنوانے میں مہینوں گزر جاتے تھے۔

ایک دن میں ویمپول اسٹریٹ سے گزر رہا تھا تو میرے ایک رفیق کار نے بتایا کہ جان سو لفٹ جانکنی کے عالم میں ہیں۔ وہ میرے پرانے احباب میں سے تھے۔ اس لیے میں ان کی عیادت کے لیے گیا۔ ایک گھنٹے تک ان کے پاس رہا اور دو گھنٹے بعد معلوم ہوا کہ وہ انتقال کر گئے۔ اس طرح ہم لوگوں کی ۴۹ سال کی دوستی کا اختتام ہوا۔ میں ان سے پہلے لندن آیا تھا اور لندن میں میں نے ہی ایک ہسپتال میں انھیں ہاؤس سرجن کی جگہ دلائی تھی اور ایک خاتون سرجن کی ملاقات کرائی جو بعد میں ان کی بیوی بنیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ان کی بیوی نے ہی ایک کامیاب سرجن بننے میں ان کی مدد کی تھی۔

ڈاکٹر سو لفٹ کی وفات پر میں رسالہ "لینسٹ" کے لیے ان کی سوانح حیات لکھ رہا تھا کہ "سنڈے گریفک" کا فون ملا کہ مسٹر چرچل نمونیہ میں مبتلا ہیں اس لیے اس مرض کے بارے میں پندرہ سو الفاظ پر مشتمل ایک مضمون ہو جس میں یہ بتایا جائے کہ اس بیماری کی کیا کیفیات و علامات ہوتی ہیں اور اس کی تشخیص و معالجہ کے لیے کیا کیا جاتا ہے۔ ایڈیٹر موصوف نے تاکید کی کہ دوسرے دن مضمون مکمل ہو کر مل جانا چاہیے۔ میں نے ایک ہی دن میں سوانح حیات بھی لکھ ڈالی اور وہ مضمون مکمل کر دیا۔ یہ عجیب اتفاق تھا کہ زمانہ "ایم اینڈ بی ۶۹۳" سے روشناس ہوا اور یہ وہ دوا تھی جس نے چرچل کی جان نمونیہ سے بچائی۔ یہ ایک گندھک کی دوا ہوتی ہے۔

طب عربی اور آیورویدک (قسط ۳)

(جناب حکیم محمود احمد صاحب برکاتی)

(بسلسلۂ ماسبق)

ہند آکر استفادہ

فنی استفادہ صرف اہل فن ہی کر سکتے ہیں۔ اس لیے واردین ہند کے کارواں میں سے ہم صرف اطبا کا انتخاب شمار کریں گے

(۱) **ہندستان میں سب سے پہلا طبیب** دوسری صدی ہجری میں ہند آیا تھا۔ افسوس ہے کہ ہم اس طبیب کے نام اور دیگر حالات سے واقف نہیں ہیں۔ ابن ندیم کے توسط سے صرف اتنا جانتے ہیں کہ ایک شخص کو یحییٰ برمکی نے ہند بھیجا تھا، اس کے مقاصد سفر میں یہ چیز بھی شامل تھی کہ ہند میں جو دوائیں پیدا ہوتی ہیں ان کو تلاش کر کے لائے، اس لیے ہمارا قیاس ہے کہ وہ آنے والا ضرور طبیب ہوگا۔ اس شخص نے ہند سے واپس جا کر جو رپورٹ پیش کی تھی، اس کی کاپی ابن ندیم نے خود دیکھی تھی۔ یہ کاپی یعقوب کندی نے سہ محرم سنہ ۲۴۹ھ بروز جمعہ کی تھی۔

(۲) **ابراہیم بن فزارون**:۔ یہ طبیب غسان بن عباد کا معالج تھا اور اس کے ساتھ سندھ آیا تھا۔ غسان بن عباد مامون کی طرف سے بقول طبری سنہ ۲۱۳ھ میں سندھ کا والی مقرر ہوا تھا۔ ابراہیم کچھ دن سندھ رہا، جب یہاں طاؤس کا گوشت کھاتا رہا اور کہتا تھا میں نے کسی جانور کا گوشت اس سے زیادہ لذیذ نہیں پایا۔

ابراہیم نے مہران (دریائے سندھ) کی ایک عجیب و غریب مچھلی کا ذکر کیا ہے جس کے ایک حصۂ جسم کو کیچڑ وغیرہ لپیٹ دیں باقی حصۂ جسم کو آگ پر بھون کر کھالیں۔ ریڑھ کی ہڈی سالم رہنے دیں اور دریا میں پھینک دیں تو وہ مچھلی زندہ ہو جاتی ہے اور کھایا ہوا گوشت بھی دوبارہ پیدا ہو جاتا ہے۔ غسان نے اپنے مکان میں ایک حوض بنوا کر اس کا تجربہ کیا تھا اور بات صحیح ثابت ہوئی تھی (طبقات ابن ابی صیبعہ)

(۳) **ابوریحان البیرونی**:۔ وہ ہماری جانی پہچانی شخصیت ہے۔ ابن ابی صیبعہ کا تو بیان یہ ہے کہ وہ وطناً سندھی تھا اور بیرون سندھ کے کسی علاقہ کا نام ہے مگر تحقیق یہ ہے کہ وہ ہندی و سندھی نہیں تھا بلکہ وہ ایک سیاح اور طالب العلم کی حیثیت سے یہاں آیا تھا ۱۳ سال تک سندھ، پنجاب اور راجستھان کی سیاحت اور نجوم و طب و ہیئت کے علما سے استفادہ کرتا رہا۔ البیرونی سے اہل وطن عام طور پر واقف ہیں، اس لیے تفصیل بے ضرورت ہے گی، وہ ہند و سندھ کے سیاحوں میں پہلا شخص ہے جس کا مقصد سفر حصول علم تھا اور جو طویل عرصے یہاں کے باشندوں میں گھل مل کر رہا، اس لیے توقع تھی کہ اس کے معلومات طب ہندی کے متعلق بلا واسطہ تھے، اس لیے زیادہ مفصل اور زیادہ قابل اعتبار ہوں گے، مگر افسوس ہے کہ اس کی صرف ایک طبی تصنیف ہمارے ہاتھوں میں ہے باقی دست برد انقلاب کی نذر ہو گئیں، وہ کتاب الجواہر ہے اس کتاب کا اصل نام کتاب الجماہر فی معرفت الجواہر ہے۔ اس کتاب کا مخطوطہ حیدرآباد دکن میں تھا۔ اسے مشہور مستشرق ڈاکٹر کرنکو نے ایڈٹ کر کے سنہ ۱۳۵۵ھ دائرۃ المعارف حیدرآباد دکن سے شائع کیا تھا۔ مطبوعہ کتاب کی ضخامت ۲۸۳ صفحات ہے۔ یہی کتاب سن مذکور سے کچھ ہی دن پہلے جرمنی سے بھی شائع ہو چکی ہے۔

البیرونی کی ایک اور کتاب "کتاب الصیدنہ" کا نام بھی اس کی فہرست تصانیف میں ملتا ہے مگر وہ بھی نایاب ہے۔

(۴) ابن سمعون:۔ ساتویں صدی میں اندلس کا مشہور طبیب (ابن سمعون) بھی کچھ دن کے لیے ہند آیا تھا اس کا مکمل نام تو

بن یحیٰی بن اسحٰق السبتی المغربی ہے۔ یہ اصل میں سبتہ (اسپین) کا رہنے والا تھا۔ یوں تو اس کا ذکر ابن ابی اصیبعہ نے بھی کیا ہے مگر قفطی سے چونکہ اس کے مراسم بھی تھے اس لیے اس کا بیان زیادہ مکمل و معتبر ہے۔ وہ لکھتا ہے کہ ابن سمعون نے سبتہ ہی میں حکمت و ریاضی میں کمال حاصل کر لیا تھا وہاں حکومت کے خوف سے اسلام لے آیا تھا مگر دل سے مسلمان نہیں ہوا تھا، اس لیے کچھ دن بعد ہجرت کر کے مصر آگیا۔ مصر سے حلب (شام) چلا گیا، وہاں ایک یہودی کی لڑکی سے شادی کر لی۔ حلب سے عراق اور عراق سے ہند گیا۔ ہند میں کچھ عرصے قیام کے بعد حلب واپس آگیا اور تجارت شروع کر دی جس سے معاشی حالت بہتر ہو گئی۔ جائداد خرید کر لی۔ تدریس کے لیے بھی کچھ وقت نکال لیا، اور دربار ظاہریہ میں معالجہ کے فرائض بھی انجام دینے لگا۔ ایک دن مجھ سے کہنے لگا، میری دو لڑکیاں ہیں کوئی لڑکا نہیں ہے، کوئی تدبیر بتاؤ تاکہ میرے بعد میری جائداد حکومت کے قبضے میں جانے کے بجائے میرے وارث کو ملے۔ میں نے چند طبی تدابیر بتائیں جس پر عمل کرنے سے اس کے ہاں لڑکا پیدا ہوا۔ ابن سمعون بہت خوش ہوا، مگر وہ لڑکا چل بسا مگر یوسف نے پھر وہی تدابیر استعمال کیں، خدا نے پھر اس کو لڑکا دیا۔ اس کے بعد ابن سمعون نے ان تدابیر کا استعمال ترک کر دیا تو اس کے ہاں لڑکی پیدا ہوئی۔ اب کے اس نے عہد کیا کہ ان تدابیر کو کبھی ترک نہیں کروں گا' چنانچہ تیسری بار پھر لڑکا ہی ہوا اور قفطی کا بیان ہے کہ اس کی وفات سنہ ۶۲۶ھ کو حلب میں ہوئی۔

(۵) امام رازی :- ساتویں صدی ہجری میں سرزمین ہند کو اسلامی دنیا کی ایک عظیم شخصیت کے قدم چومنے کا فخر حاصل ہوا۔ میری مراد امام فخرالدین رازی سے ہے جن کو عربی مورخین ابن خطیب الرے کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ امام رازی کو طبیعیات، ما بعد الطبیعیات، تفسیر کلام میں تو کمال حاصل ہی تھا مگر آپ کو طب میں بھی دستگاہ تھی اور اس فن شریف میں بھی آپ کی تصانیف بتائی جاتی ہیں۔ آپ ہندستان بھی تشریف لائے تھے اور ایک عرصہ یہاں مقیم رہے تھے (منتخب التواریخ جلد اول صفحہ ۳۵) آپ کی وفات ۶۰۶ھ میں ہوئی۔

(۶) شیخ علی بن شہاب ہمدانی :- آپ ۷۱۴ھ میں ہمدان میں پیدا ہوئے اور اپنے والد محترم اور دوسرے علما سے تحصیل و تکمیل علوم کے بعد اطراف عالم کی سیاحت کی۔ اسی سیاحت کے سلسلے میں آپ ۷۸۴ھ میں کشمیر تشریف لائے۔ وہاں کے والیٔ کشمیر سلطان قطب الدین نے احترام و اطاعت کا معاملہ کیا۔ آپ کے ساتھ سات سو مریدوں کا قافلہ تھا۔ کشمیری باشندوں کی غالب اکثریت آپ کی تبلیغ سے اسلام کی نعمت و دولت سے بہرہ مند ہوئی۔ ۷۸۶ھ میں وصال فرمایا۔ علامہ اقبالؒ نے آپ کی ہی شان میں فرمایا ہے ؎

سید سادات سالارِ عجم — دست او معمار تقدیر اُمم
تا غزالی درس اللہ ہو گرفت — ذکر و فکر از دودمان او گرفت
مرشد آں کشور مینو نظیر — میر درویش و سلاطین را مشیر

آپ کی فہرستِ تصانیف میں فارسی زبان میں طب کے موضوع پر ایک رسالہ بھی ہے۔

اب تک جن اطبا کا ذکر کیا گیا ہے، ان کا تعلق ہندستان سے، سیاحت اور عارضی قیام کا تھا (ان ہی اطبا کے ساتھ ان کی طبی تصانیف کا بھی ذکر کیا گیا ہے)، اس کے بعد زوال ملک مستعصم امیرالمومنین کے نتیجے میں عراق، ایران، خراسان وغیرہ سے عہد التمش و بلبن میں بکثرت اطبا ہجرت کر کے ہند آنے لگے اور سلاطین ہند کی قدر شناسیوں اور پذیرائیوں کے سہارے پر یہیں مستقل سکونت اختیار کرنے لگے اس طرح طب قدیم اور ویدک کے باقاعدہ، بلا واسطہ اور تفصیلی تعلقات کا ایک نیا باب شروع ہوا، اس لیے اب ہم ان کتب کا تذکرہ کریں گے جن میں کلی یا جزوی طور پر ویدک کی ترجمانی کی گئی ہے۔ انہی کتب کے ذیل میں ہم ان کے مصنفین کا بھی تذکرہ کریں گے۔

(۱) الکلیات والجزئیات - یہ کتاب آٹھویں صدی ہجری کے مشہور عالم و طبیب مولانا ضیاءالدین نخشبی بدایونی کی

لہ دوسری صدی سے دسویں صدی تک جتنے اطبا کا سراغ مل سکا ہے وہ سیاح بن کر آئے اور چلے گئے ہوں یا یہیں کے مستقل شہری بن کر رہ پڑے ہوں ان پر ایک مستقل مضمون مقالوں سے قبل "ہندستانی اطبا" پر تحریر کیا ہے اس میں مصنف و غیر مصنف تمام اطبا کا احاطہ کیا گیا ہے۔

تصنیف ہے۔ مولانا موصوف شیخ شہاب الدین المردی کے شاگرد اور شیخ فریدالدین ناگوری کے مرید تھے۔ اخلاق و کردار کے لحاظ سے زہد و قناعت و دنیا بیزاری کی صفات سے متصف تھے۔ علوم میں طب، موسیقی، تصوف، ادب و انشاء میں صاحب کمال اور صاحب تصانیف تھے۔ فن طب میں آپ کی لیک اسی کتاب کا علم حاصل ہو سکا ہے۔ یہ کتاب ہندستانی نباتات و حشائش پر ہے۔ کتاب مذکور نہ صرف یہ کہ پہلی طبی تصنیف ہے جو ایک باقاعدہ ہندستانی طبیب کے قلم سے نکلی ہے بلکہ اس لحاظ سے بھی اہم ہے کہ اس میں پہلی بار ہندستانی نباتات کا طب قدیم کے نقطۂ نظر سے جائزہ لیا گیا ہے۔ ان کا مزاج متعین کیا گیا ہے۔ ان کے افعال و خواص کلیہ و جزئیہ مرتب و منضبط کیے گئے ہیں۔

(۲) **معدن الشفاء** :۔ یہ حکیم بھوہ خاں ابن خواص کی تصنیف ہے۔ مصنف سلطان سکندر لودھی کے مصاحب و مقرب تھے۔ کتاب سنہ ۹۱۸ھ میں لکھی گئی ہے۔ وجہ تالیف یہ ہے کہ ایک روز سکندر شاہ نے طب یونانی کی افادیت کو تسلیم کرتے ہوئے اہل ہند کے امزجہ سے اس کی عدم موافقت کی شکایت کی۔ اس شکایت کے ازالہ کے لیے حکیم موصوف نے ۱۳ مشہور اور معتبر ویدوں کی سنسکرت کتابوں (چرک، چانوکرن بھوج، سارنگ، دھر وغیرہ) سے اخذ و تلخیص کرکے مرتب کی تھی۔ کتاب کلیات، معالجات، مفردات، مرکبات پر حاوی ہے۔ یہ کتاب پہلی بار منشی نولکشور آں جہانی نے اپنے مطبع سے شائع کی تھی۔ منشی صاحب کو اس کتاب کا مخطوطہ حکیم نیاز علی صاحب رئیس جالیسر محلہ سادات سے دستیاب ہوا تھا۔ اس کتاب کا ترجمہ حکیم شیخ لیاقت حسین خلف حکیم محمد سیف اللہ ساکن قصبہ بڈھا ضلع اناؤ حال وارد شہر کانپور شاگرد حکیم محمد فصیح الدین صاحب قادری حنفی طبیب دارالشفاء سلطانی نواب نصیرالدین حیدر شاہ نے کیا تھا جس کا نام مجربات طب سکندری ہے۔ یہ ترجمہ جولائی سنہ ۱۹۰۲ء میں مطبع انتظامی کانپور میں چھپا تھا۔

(۳) **ریاض الادویہ** :۔ یہ کتاب بابر و ہمایوں کے دبیر و طبیب حکیم یوسف بن محمد یوسف یوسفی کی تصنیف ہے (حکیم یوسفی کے حالات و تصانیف کے لیے ملاحظہ ہو میرا مضمون "حکیم یوسفی")۔ یہ کتاب مفردات پر ہے۔ اس میں ادویہ کے ہندستانی ناموں کا التزام کیا ہے۔

(۴) **اسم ادویہ مفردہ** :۔ یہ بھی حکیم یوسفی ہی کی تصنیف ہے۔ یہ اصل میں ۴۴ اشعار کی ایک مثنوی ہے جس میں کثیرالاستعمال ادویہ کے ہندی (اردو) نام دیے گئے ہیں۔

(۵) **رسالہ در شناختن نبض** :۔ یہ بھی حکیم یوسفی کی کاوش فکر و قلم کا نتیجہ ہے جس میں نبض کا بیان "بقول حکیمان ہندستان" کیا گیا ہے۔ یہ رسالہ یوں تو قامت میں کہتر ہے یعنی صرف ۱۱ اشعار پر مشتمل ہے مگر ایک لحاظ سے اس کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ ابتداء سے آج تک اطبا نے ویدک سے جو کچھ اخذ و قبول کیا ہے اس کا تفصیلی جائزہ لینے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ اخذ و قبول صرف مفردات و مرکبات مع اصول تحفظ ساتی ہی تک محدود ہے۔ تشریح، منافع، کلیات، معالجات وغیرہ کو قابل اعتنا تصور نہیں کیا گیا۔ علم و خبر کی حد تک ان کا جائزہ ضرور لیا گیا لیکن اپنے فن کا جزو نہیں بنایا گیا۔ ویدک کے کسی نظریہ کو اپنے کسی نظریہ کی جگہ نہیں دی گئی۔ ویدک کے علم تشخیص سے اعتنا کی یہ پہلی مثال ہے لیکن اطبائے مابعد نے یوسفی کی اس کوشش کی تقلید کی نہ استحسان۔ اس کے برعکس مغربی طب کے اصول تشخیص کو خوب خوب اور سرکاری طور پر قبول کیا ہے۔

(۶) **اختیارات قاسمی** :۔ یہ کتاب مشہور مورخ محمد قاسم ہندو شاہ ابن غلام علی استرآبادی کی تصنیف ہے جو "فرشتہ" کے عرف سے مشہور ہے۔ مشہور تاریخ ہندستان "گلشن ابراہیمی" اس کی تصنیف ہے جو عموماً "تاریخ فرشتہ" کہلاتی ہے۔ قاسم فرشتہ کی تاریخ پیدائش تقریباً ۹۵۸ھ ہے اور تاریخ وفات تقریباً ۱۰۳۲ھ ہے۔ اختیارات قاسمی معدن الشفاء کی بہ نسبت ایک کم مفصل اور مختصر سی کتاب ہے۔ اس میں بھی ویدوں کی معتبر و مستند کتابوں سے کلیات، معالجات، مفردات اور مرکبات کا بیان کیا گیا ہے۔ مفردات کی تعداد بھی کم ہے کہ معمولات مطب ادویہ کا انتخاب کیا ہے۔ دکن کے ایک مسلمان بادشاہ کے ایک عزیز کا واقعہ لکھا ہے کہ وہ مرض سل میں مبتلا تھا۔ اطباء علاج سے عاجز تھے بادشاہ نے ایک وید کو مامور کیا۔ اس نے کشتہ طلا تجویز کیا۔ اطبا نے مخالفت کی۔ وید نے اپنی تجویز کی حمایت میں دلائل بھی دیے اور تجربہ کی بات

پر فیصلہ کو موقوف رکھا۔ چناں چہ اس کا علاج شروع ہوا اور مریض کو بے حد نمایاں اور فوری فائدہ ہوا۔ اطبا حیران رہ گئے۔ کشتوں سے تعامل کی تحریک یقیناً اسی قسم کے واقعات سے ہوئی ہوگی۔

(۷) **تکملۂ ہندی**: محدث دہلوی حضرت شاہ ولی اللہ کے بھائی حضرت شاہ اہل اللہ دہلوی کی تصنیف ہے۔ اس رسالہ کی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں تمام امراض کے علاج میں صرف ہندستانی ادویہ کی تخصیص کی شرط رکھی گئی ہے۔ حکیم شریف خاں اور اعظم خاں صاحب نے اس کتاب سے استفادہ کیا ہے۔ شاہ محدث کے خاندان کا مشغلہ طبابت تھا۔ خود شاہ ولی اللہ دہلوی نے "الجزء اللطیف" میں اپنے نصاب تعلیم میں "موجز القانون" کا بھی ذکر کیا ہے اور "انفاس العارفین" میں اپنے والد ماجد شاہ عبدالرحیم دہلوی کی اس فن میں علمی و عملی مہارت کا ذکر کیا ہے۔ اس لیے تکملۂ ہندی کی اہمیت نقل و ترجمہ سے زیادہ عملی تجربات پر مبنی ہے۔

(۸) **تالیف شریف**: یہ کتاب حکیم شریف خاں دہلوی متوفی ۱۲۳۱ھ کی تصنیف ہے۔ اس کتاب میں حروف تہجی کی ترتیب سے ہندستانی مفردات کا بیان ہے۔ عنوان کے لیے بھی ادویہ کے ہندی اسما کا التزام کیا ہے۔ اس کتاب میں کئی جگہ حکیم شریف خاں نے متقدمین کی مفردہ قدر شربت (مقدار خوراک) میں اضافہ (بعض جگہ غیر معمولی اضافہ) کا تذکرہ حیرت کے ساتھ کیا ہے۔ اسی طرح تیرھویں صدی ہجری کے وسط کی اس تصنیف میں ہندستانی اطبا کے کثرت استعمال سمیات پر بھی حیرت ظاہر کی گئی ہے۔

(۹) **مرکبات ہندیہ**: حکیم شریف خاں کے شاگرد حکیم ابوالقاسم میر قدرت اللہ الحسینی الرضوی القادری النجفی (جنھوں نے تالیف شریف کی ترتیب و تبویب کی تھی) نے "تالیف شریف" کے تتمہ اور تکملہ کے طور پر ہندستانی اطبا کے معمول مرکبات پر یہ رسالہ ——— مرکبات جدید ——— ترتیب دیا تھا جو اس موضوع پر پہلی تصنیف قرار دیا جا سکتا ہے۔ اس سے قبل "مجموعۂ بقائی" میں حکیم بقا خاں [۵۱] نے ہر باب میں ایک فصل "ادویۂ ہندیہ" کے لیے مخصوص کی تھی، اور حکیم محمد اکبر ارزانی شاہ نے قرابادین قادری (تصنیف سنہ ۱۱۲۶ھ) میں ہندستانی مرکبات کو مخصوص فصول میں بیان کیا تھا۔

(۱۰) **یادگار رضائی**: حکیم محمد علی ابن حکیم حضرت اللہ نے ایک رسالہ ہندستانی نباتات پر "فوائد محمودیہ" کے نام سے لکھا تھا۔ ان کے صاحبزادے حکیم رضا علی خاں نے اس پر معتد بہ اضافہ کر کے ایک ضخیم کتاب ترتیب دی اور اس کا نام تذکرۃ الہند اور عرف یادگار رضائی رکھا۔ شروع میں ارکان، اخلاط، فصول، اقالیم، اغذیہ وغیرہ کا بیان "منقول اطبا ہند" کیا گیا ہے۔ (یہی وہ حصۂ کتاب ہے جس کو حکیم اعظم خاں نے محیط اعظم کے مقدمہ میں جوں کا توں قبول کر لیا ہے)۔ حکیم رضا علی خاں سنہ ۱۲۵۸ھ میں داخل بحق ہوئے۔ یہ کتاب دو جلدوں میں ہے۔ پہلی جلد ۵۹۰ صفحات میں اور دوسری ۵۴۸ صفحات میں، کل ۱۱۴۳ صفحات۔ یہ کتاب انجمن اطبا، حیدرآباد کے اہتمام کی سعی سے ۱۳۵۳ھ میں حیدرآباد دکن سے شائع ہوئی تھی۔

(۱۱) **مخزن الاکسیر**: یہ حکیم امام الدین پاک پٹنی کی ضخیم تصنیف ہے جس میں سموم و فلزات کی تکلیس اور تدبیر، جمادات و حیوانات و نباتات کا بیان ہے۔ اس موضوع پر یہ پہلی کتاب ہے۔ شروع میں مکلسات کے استعمال پر طویل تاریخی اور تحقیقی گفتگو کی ہے۔ یہ کتاب ایک مقدمہ، ۵ اکسیروں (جلدوں)، اور ایک تکملہ پر مشتمل ہے۔ مکمل کتاب پنجاب کے مختلف مطابع میں طبع ہوئی تھی۔

میتھی

میتھی کشمیر، پنجاب، وادیٔ گنگا، بمبئی اور مدراس میں جنگلی ہوتی ہے اور سارے پاک و ہند میں بکثرت بوئی جاتی ہے۔ اس کا عربی نام "حُلبہ" ہے اور مصر میں اسے "حلبہ" کہتے ہیں۔ اس کے تازہ نرم پتوں کی ترکاری (بھجیا) عام طور پر کھائی جاتی ہے۔ اس کے لہلہاتے ہوئے زرد پھولوں کا نظارہ بہت دل کش ہوتا ہے۔

افعال و خواص: مقوی باہ، کاسر ریاح، ملزق، تغذیہ بخش، مقوی۔

دوائی استعمال: یہ ساگ ہے کہ پتے اور بیج دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ بیرونی طور پر اس کی پلٹس ورم کم کرنے کے لیے لگائی جاتی ہے۔ سیلان رحم میں اس کا فرزجہ استعمال کیا جاتا ہے۔ پتوں کو پیس کر بالوں میں لگانے سے بالوں کا جھڑنا موقوف ہو جاتا ہے۔ ورموں اور جلے ہوئے زخموں پر اس کے لیپ سے ٹھنڈک ہوتی ہے۔ بخاروں میں پتوں کی دھونی دی جاتی ہے۔

پتوں کے اندرونی استعمال سے ہضم کی خرابی اور پیٹ میں نفع ہوتا ہے۔ وہ مسہل اثر بھی رکھتے ہیں۔

بیج: ملزق، مدر حیض، مدر بول، کاسر ریاح، مقوی، تغذیہ بخش قابض اور میبی ہوتے ہیں انہیں بھون کر یا ابال کر ہضم کی خرابی، بھوک کی کمی، اسہال، درد شکم، پیچش، کلائی جگر و طحال، جوڑوں کے درد اور پرانی کھانسی میں دیا جاتا ہے۔ میتھی کا حلوہ زچاؤں کا دودھ زیادہ کرنے کے لیے کھلایا جاتا ہے۔ بھنی ہوئی میتھی کا شربت چیچک کے مریضوں کو پلانے سے ٹھنڈک ہوتی ہے۔ مصر میں بخاروں کے حفظ ما تقدم کے لیے میتھی کونین کی طرح کھلائی جاتی ہے۔ بیجوں کو پانی میں بھگو کر خوب پھلا کر کھلاتے ہیں میتھی عام طور پر مچھلی کے تیل کا بدل سمجھی جاتی ہے اور خنازیر، قلت الدم، نقرس، ذیابیطس وغیرہ میں اور متعدی امراض کے بعد تقویت کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

مویشی اور گھوڑوں کے مسالوں میں بھی میتھی ایک طاقت بخش جزو کے طور پر ملائی جاتی ہے۔

میتھی کے بیرونی استعمال سے جلد صاف اور نرم رہتی ہے، اسی لیے میتھی کا آٹا اکثر اُبٹنوں اور غازوں میں ملایا جاتا ہے۔ میتھی بیس کر سر کے مسالوں میں بھی ملائی جاتی ہے جس سے بالوں کا گرنا رک کر بال بڑھنے ہو جاتے ہیں۔ بھگوئی ہوئی میتھی کا گوند پھوڑے پھنسیوں پر بھی لگایا جاتا ہے۔

اچار مسالوں میں میتھی کا استعمال بہت مقبول ہے۔

تال مکھانا

یہ ہندستان، سیلون اور مغربی ساحل پر ہوتا ہے۔ یہ ایک کانٹے دار جھاڑی ہے جو سال بھر قائم رہتی ہے۔ اس کے پھول تیز نیلے یا گلابی رنگ کے، سوئے کی شکل کے اور پھیلے ہوئے ہوتے ہیں۔

بیجوں میں گوند ہوتا ہے اور ان سے ایک زرد رنگ کا تیل نکلتا ہے۔

افعال و خواص: قابض، صمغی، مقوی، تغذیہ بخش۔

بیج مقوی باہ ہوتے ہیں۔

سیلون میں یہ پودا جلندھر کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

یہ مدر بول ہوتا ہے اور امراض جگر میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

مقوی حلووں میں تال مکھانا جزو خاص ہوتا ہے جس کے ساتھ دوسرے مغزیات ملائے جاتے ہیں۔

کپاس

یہ گرم ممالک ایشیا، افریقہ، مصر، امریکا میں ہوتی ہے۔ اس کے بیج کو بنولہ کہتے ہیں۔ اسی سے روئی نکلتی ہے۔ اس کے ریشے سے "کلوڈیم" (محلول) بنتا ہے جو زخموں پر لگایا جاتا ہے اور انہیں بیرونی سرایت سے محفوظ رکھتا ہے۔

افعال و خواص: مقوی باہ، ملزق (چکنا کرنے والا)، صمغی۔

کپاس کے پھولوں سے شربت بنتا ہے جو مالیخولیا کے لیے مفید ہے۔

بیج مقوی باہ ہوتے ہیں۔ تیل چکنائی کے لیے اور متورم جوڑوں پر لگانے کے لیے کارآمد ہوتا ہے۔ ہندستان کے کپاس کی روئی چھوٹے ریشے کی ہوتی ہے۔ کپاس کا پودا دو سالہ ہوتا ہے اس کے پھولوں کی پنکھڑیاں نارنجی اور وسطی حصہ تیز سرخ ہوتا ہے۔ ڈوڈوں کے پھٹنے پر روئی کا سفید گچھا نظر آتا ہے جس کے اندر بیج (بنولہ) ملفوف ہوتا ہے۔ بیجوں میں بہت غذائیت ہوتی ہے۔ یہ مویشی کو کھلائے جاتے ہیں اور دوا بھی استعمال ہوتے ہیں۔ چین میں ان کے بیجوں کو بھون کر پھر ان کا تیل نکالا جاتا ہے چینی لوگ اسے جلدی امراض میں جلد پر لگاتے ہیں۔

غذائیات

مکھن

شفیع احمد شریف بی ایس سی بنگلور

مکھن کا استعمال ایک عرصۂ دراز سے ہوتا رہا ہے لیکن اس کا استعمال روزانہ غذا کے جزو کی حیثیت سے تھوڑی ہی مدت سے شروع ہوا ہے۔ اس قلیل مدت میں ہی اس نے عالمی شہرت اور مقبولیت حاصل کر لی ہے اور اسے آج ساری دنیا میں ایک بہترین غذا تصور کیا جاتا ہے۔ اسی لیے اس کی مانگ دن بہ دن بڑھتی جا رہی ہے۔

مکھن کی ایجاد کا سہرا عربوں کے سر باندھا جاتا ہے۔ اس کی ایجاد تقریباً چار ہزار سال پہلے عرب کے اُن بادیہ نشینوں نے کی جن کا کام ہی ہر وقت نقل مکان ہے، جو ایک جگہ سے دوسری جگہ تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ یہ چونکہ اپنا کل سامان اونٹوں پر لاد کر لے جایا کرتے ہیں اسی لیے کھانے پینے کی چیزیں بھی اسی طرح اونٹوں پر لاد کر ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جایا کرتے تھے۔ دودھ کو اس طرح لے جانے سے دودھ اونٹ کی رفتار اور اس کے ہلنے کی وجہ سے مکھن میں تبدیل ہو جایا کرتا جسے بڑے شوق اور مزے سے کھایا جاتا تھا۔ اسی طریقے کو مدنظر رکھ کر انھوں نے دودھ بلونے کا طریقہ ایجاد کیا۔ زمانۂ قدیم میں دودھ بلونے کے لیے چمڑے کی تھیلیاں استعمال کی جاتی تھیں۔

مکھن بنانے کے لیے مغربی ممالک میں صرف گائے کا دودھ استعمال ہوتا ہے کیونکہ وہاں عموماً گائے ہی زیادہ پائی جاتی ہیں لیکن مشرقی ممالک میں جہاں گائے کے ساتھ ہی ساتھ بھینسیں بھی پالی جاتی ہیں۔ بھینس کا دودھ بھی مکھن بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہاں پر بکری اور مینڈھی کا دودھ بھی بعض اوقات مکھن بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

برصغیر اور دوسرے مشرقی ممالک میں مکھن سازی صرف ایک گھریلو صنعت ہے اور اسی لیے اس کی پیداوار بھی محدود۔ اس کے برعکس مغربی ملکوں میں مکھن بنانے کے بڑے بڑے کارخانے موجود ہیں جہاں مکھن بہت بڑی مقدار میں تیار کیا جاتا ہے۔ ان کارخانوں میں دودھ سے اس کی بالائی یا کریم نکال لی جاتی ہے اور اس بالائی کو بلو کر مکھن بنا لیا جاتا ہے۔ مکھن بنانے کے لیے دودھ کو بڑے بڑے ڈرم نما مشینوں سے گزارا جاتا ہے جن میں دودھ سے بالائی جدا کرنے والی چرخیاں کئی ہزار مرتبہ فی منٹ کی رفتار سے گھومتی رہتی ہیں۔ ان کی اس رفتار اور گرمی کی وجہ سے دودھ سے بالائی جدا ہو جاتی ہے اور یہ بالائی ایک دوسری بلونے والی مشین میں داخل ہو جاتی ہے جہاں سے مکھن بغیر ہاتھ لگائے ہوئے تیار ہو جاتا ہے وہاں سے مکھن تیار ہو کر باہر نکلتا ہے۔ اس مکھن کو ڈبوں میں بند کر دیا جاتا ہے اور اس طرح مکھن بغیر ہاتھ لگائے ہوئے تیار ہو جاتا ہے۔ اس تمام کارروائی میں تین منٹ سے زیادہ نہیں لگتے۔ اس طریقہ کے بالکل برعکس مشرقی ملکوں کا طریقہ بالکل پرانے ڈھنگ کا ہے اور اس پر کافی وقت بھی صرف ہوتا ہے۔ اس مشین کی خصوصیت یہ ہے کہ بالائی کے اخراج کے علاوہ دودھ دوسرے خانے سے خارج ہوتا ہے جو استعمال میں لیا جاتا ہے۔

مکھن کی رنگت عام طور سے زرد ہوتی ہے لیکن اکثر اس کا رنگ اس غذا پر موقوف ہوتا ہے جو جانور کو کھلائی جاتی ہے۔ اکثر مکھن کو زرد دینے کے لیے مصنوعی رنگ استعمال کیے جاتے ہیں۔

مکھن کے اجزا

مکھن دودھ کی بالائی سے تیار کیا جاتا ہے اور بالائی میں چربی کا عنصر سب سے زیادہ ہوتا ہے اس لیے مکھن میں چربی کا جز سب سے زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ چربی یا چکنائی کے علاوہ اس میں پانی کی بھی ایک بہت بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں کیاسن، حیاتین، راکھ، لیاکٹوس (LACTOSE) اور دوسرے ایسڈ بھی پائے جاتے ہیں۔

مکھن مزیدار بنانے کے لیے اس میں اکثر نمک بھی ملایا جاتا ہے۔

مکھن میں چربی ۸۰٫۸ فی صد تک موجود رہتی ہے۔ اس مقدار کو گھٹایا بڑھایا جا سکتا ہے۔ اس لیے امریکا میں حکومت نے ایک قانون نافذ کیا ہے جس کی رو سے مکھن میں چربی کی مقدار ۸۲٫۵ فی صد سے کم نہیں کی جا سکتی۔ اس لیے اس مکھن کی غذائی قدر و قیمت دوسرے ملکوں میں تیار شدہ مکھن سے کہیں زیادہ بڑھ کر ہے۔

مکھن میں پروٹین کی مقدار ایک فیصد اور راکھ کی مقدار تین فی صد ہوا کرتی ہے۔ پانی کی مقدار ۱۳ — ۱۸ فی صد ہوا کرتی ہے۔ حکومت امریکا نے پانی کی مقدار ۱۶ فیصد مقرر کی ہے۔ پانی کی زیادتی سے مکھن بہت

جلد خراب ہو جاتا ہے اور اس میں کھٹا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لیے مکھن میں پانی کی مقدار کم رکھی جاتی ہے۔ مکھن میں چونکہ وہ تمام چیزیں شامل ہیں جو انسان کو قوت بخشتی ہیں، اس لیے یہ ایک مقوی غذا مانا جاتا ہے اور اسی لیے اس کی قیمت بھی زیادہ ہے۔

مکھن حیاتین "الف" حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے حیاتین "الف" صحت اور تن درستی قائم رکھنے کے لیے بہت اہم ہے۔ اس میں حیاتین "د" کی مقدار بھی کافی موجود رہتی ہے۔

یہاں کے تیار شدہ مکھن میں حیاتین "د" کی مقدار دوسرے ملکوں میں تیار شدہ مکھن کے مقابلہ میں کئی گنا زیادہ ہوتی ہے۔ یہاں کے مکھن میں حیاتین "د" کی فی گرام تقریباً ۲۰۰۰ تا ۳۱۷۰ (آئی۔ یو) (INTERNATIONAL UNITS) ہوتی ہے جب کہ غیر ملکی مکھن میں اس کی مقدار یہاں کے مکھن کی بہ نسبت ۸۰ فی صد کم ہوتی ہے۔

رنگ کی طرح حیاتین کی مقدار بھی جانوروں کی غذا پر موقوف ہے ہری گھاس کھانے والے جانوروں کے دودھ اور مکھن میں حیاتین "الف" کی مقدار بہ نسبت ان جانوروں کے جو سوکھی گھاس کھاتے ہیں زیادہ ہوا کرتی ہے مکھن میں ان حیاتین کے علاوہ بھی کئی اور نمک پائے جاتے ہیں، اسی لیے مکھن زود ہضم بھی ہوا کرتا ہے اور اس میں کوئی ایسی چیز موجود نہیں رہتی جو دیر ہضم ہو، اس لیے اس کا کل حصہ خون بن جاتا ہے اس طرح یہ خون کی پیداوار بڑھاتا ہے جو صحت قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے مکھن کی غذائی قدر و قیمت ان تجربات سے اور بڑھ جاتی ہے جو بچوں پر کیے گئے۔ ان تجربوں سے یہ بات ظاہر ہو گئی کہ جن بچوں کو مکھن کھلایا گیا وہ ان بچوں کی بہ نسبت جنھیں مکھن نہیں دیا گیا زیادہ صحت مند تھے اور ان لڑکوں کا قد اور وزن بھی دوسرے بچوں کی بہ نسبت بہت جلد بڑھ گیا۔

استعمال کا طریقہ

اس کے کھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اسے ڈبل روٹی کے ساتھ کھایا جائے۔ اسے ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے اور ایشیائی ملکوں میں جہاں چاول کی پیداوار زیادہ ہے اور جہاں کے لوگ چاول پر گزر کرتے ہیں، ان کے لیے یہ ایک بہترین مقوی غذا ہے مکھن میں آلوؤں کو تل کر کھانے سے آلو کافی لذیذ ہو جاتے ہیں اور ان کی غذائی حیثیت بھی پہلے کی بہ نسبت بڑھ جاتی ہے۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ مکھن کو گھی میں تبدیل کرتے وقت اس کو حد سے زیادہ گرم کر دیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ بالکل غلط ہے کیونکہ اس طرح سے مکھن میں موجود حیاتین بھی ضائع ہو جاتے ہیں جو دوبارہ کبھی صورت حاصل نہیں کیے جا سکتے۔

مکھن کھاتے وقت ان باتوں کا خاص خیال رکھنا پڑتا ہے کہ کہیں وہ خراب تو نہیں ہو گیا۔ ایسے مکھن میں حیاتین "الف" اور حیاتین "ب" ضائع ہو جاتے ہیں۔

ملاوٹ

کساد بازاری کے اس دور میں ہر چیز میں ملاوٹ ایک عام بات ہو کر رہ گئی ہے اور چونکہ مکھن ایک بہترین اور قیمتی غذا ہے، اس لیے بھلا یہ کس طرح ملاوٹ سے پاک رہ سکتا ہے۔ مکھن میں آمیزش شاید دوسری تمام غذاؤں سے زیادہ ہی کی جاتی ہے۔ ملاوٹ کے لیے غیر ملکوں سے آئی ہوئی چربی (مارگرین) کیلا یا آٹا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ہمارے ملک کے لیے خصوصاً ایک افسوس ناک چیز ہے جہاں عام آدمیوں کے لیے غذائیت رکھنے والی چیزوں کی فراہمی بھی ایک مشکل مسئلہ ہے۔

احتیاط

اگرچہ مکھن ایک بہترین غذا ہے لیکن ہر مفید چیز میں کچھ نقص بھی ہوتا ہے۔ اس کے استعمال میں بھی احتیاط لازم ہے۔ خصوصاً ان مریضوں کے لیے جو بد ہضمی، شکم کے پھیلاؤ، جگر کی خرابی اور لبلبہ کی بیماریوں میں مبتلا ہوں۔ ایسے مریضوں کو مکھن سے پرہیز ضروری ہے۔

کاجو کے نئے درخت لگائیے

کچھ عرصہ ہوا مدراس اسٹیٹ میں کاجو کے ریسرچ سینٹر نے کاجو کے پودے اگانے کا ایک نیا طریقہ دریافت کیا ہے جسے ہوائی داب قلم کا طریقہ بھی کہا جاتا ہے۔ اس نئی دریافت سے کاجو کے پودے اگانے اور انھیں جلدی تیار کرنے میں بہت مدد ملے گی۔ اگرچہ قلم کرنے کا یہ طریقہ دوسرے بہت سے درختوں اور پودوں کے بارے میں آزمایا گیا ہے، جو کامیاب رہا ہے، مگر کاجو کے بارے میں یہ نئی دریافت ہے۔

کاجو کے اعلیٰ قسم کے درخت کا انتخاب کرنے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔

(۱) پودے کی صحت مند اور بڑھوتری۔ (۲) ہر پودے سے کم سے کم پچیس پونڈ گری سالانہ کی پیداوار ہو۔ (۳) اوسط درجہ یا اس سے بڑی مقدار کا بھاری اور اچھا پھل۔ (۴) کاجو کی گری اوسط درجے کی بڑی، چمک دار اور سفید ہو۔ (۵) درخت تندرست اور جراثیم سے محفوظ ہو۔ (۶) پھل بڑا، رس دار اور خوش بودار ہو۔
(۷) جس درخت میں مندرجہ بالا خوبیاں ہوں، اس پر داب قلم لگانے سے بڑھیا قسم کے پودے تیار ہوں گے۔

داب قلم لگانے کا طریقہ: ایک سال کے پودوں یا نئے پودوں میں ہوائی داب قلم لگایا جا سکتا ہے جس کا طریقہ یہ ہے کہ درخت کے سرے سے چھ سات انچ نیچے کی شاخ میں ایک انچ چوڑی چھال کا چھلکا چاقو سے اتار لیا جاتا ہے اور کٹے ہوئے حصے کو ناریل کے ریشے یا دھاگے سے باندھ دیتے ہیں، کیوں کہ اس سے چھال کے کٹے ہوئے حصے بھرنے نہیں پاتے۔ پھر کٹے ہوئے حصے پر نم دار کائی جما کر انھیں پالتھین کی پٹی کی تہہ سے لپیٹ دیتے ہیں۔

پالتھین کی نئی تہیں، پلاسٹک سے بنائی جاتی ہیں اور ان میں باریک باریک جالیاں ہوتی ہیں۔ کاجو پر باندھنے کے لیے ستر سے دو سو نمبر تک کی جالی ٹھیک رہتی ہے۔ کائی لپیٹنے کے لیے پانچ انچ چوڑی اور دس انچ لمبی ایک ٹکڑا پالتھین کی پٹی کافی ہوتی ہے۔ یہ پٹی دو چکروں میں لپیٹ دی جاتی ہے اور اس کے بعد پٹی کے دونوں کناروں کو درخت کی شاخ میں ڈوری سے باندھ دیا جاتا ہے اور اس کے بعد قلم لگانے کا کام پورا ہو جاتا ہے۔

قلم کو پانی دینے کی کوئی ضرورت نہیں ہے کیوں کہ کٹے ہوئے حصے سے جڑیں پھوٹنے کے لیے جس قدر نمی ضروری ہے وہ پالتھین کی پٹی سے ملی رہتی ہے۔ تیس دن کے اندر شاخ کے کٹے ہوئے حصے پر گانٹھ سی بن جاتی ہے اور اس کے دس دن بعد گانٹھ سے جڑیں نکلنی شروع ہو جاتی ہیں۔ جڑیں بڑھتی رہتی ہیں اور تقریباً ۷۵ دن کے بعد بہت سی جڑیں نکل آتی ہیں جس کے بعد قلم کو بندھی ہوئی شاخ سے الگ کیا جا سکتا ہے۔ اس شاخ کو جڑیں نکلنے کے مقام سے ذرا نیچے کاٹ لیتے ہیں اور انھیں بڑھنے کے لیے کیاریوں یا گملوں میں لگا دیتے ہیں۔ ہوائی داب قلم تمام سال میں کسی بھی وقت لگایا جا سکتا ہے جو کامیاب ہو سکتا ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ قلم لگانے میں ۷۵ فیصدی کامیابی ہوتی ہے۔ مغربی ساحل کی آب و ہوا میں اکتوبر سے اپریل تک قلم لگانا اچھا رہتا ہے۔

جون اور جولائی کے بارش کے موسم میں ایک سال کے پودوں سے لگائے ہوئے داب قلم کھیت میں براہ راست لگائے جا سکتے ہیں۔ کچھ مہینوں میں دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے ایسے دنوں میں انھیں گملوں میں ہی لگانا چاہیے اور ان کے لیے چھاؤں اور پانی کا مناسب بندوبست کرنے کے بعد اگلی برسات میں انھیں کھیتوں میں لگایا جا سکتا ہے۔

قلم کی لاگت: ایک داب قلم لگانے کی لاگت دو آنے ہوتی ہے۔ قلموں کی تعداد درخت کی جسامت پر منحصر ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر اوسط درجے کے درخت سے ایک سال کے اندر سو سے دو سو تک قلم لگائے جا سکتے ہیں۔

پالتھین کی تہیں شہروں اور قصبوں میں بہت سی دکانوں پر مل جاتی ہیں۔ بڑے رقبے کی کائی تو صرف پہاڑوں پر ہی ملتی ہے، مگر اس مقصد کے لیے کچے کنوؤں، پتھریلی دیواروں، ندی کے کناروں، پرانے درختوں اور میدانوں سے حاصل ہونے والی کائی بھی کام میں لائی جا سکتی ہے، لیکن یہ اتنی مفید نہیں ہوتی جس قدر بڑے رقبے کی کائی۔ جن علاقوں میں بارش کی کمی اور کائی آسانی سے دستیاب نہ ہو سکے، وہاں لکڑی کی چھیلن، صاف ریت یا چھیلن اور ریت، لکڑی کا برادہ، ناریل کی چھال یا اسی قسم کی کوئی اور چیز استعمال کی جا سکتی ہے۔ پالتھین کی پرتیں ان پر باندھنے سے پہلے تر کر لی جائیں۔ ان طریقوں پر عمل کرکے آپ اعلیٰ قسم کے کاجو کے درخت کم مدت اور کم لاگت میں اگا سکتے ہیں۔

سوال و جواب

عظم الخصیہ (خصیے کا بڑا ہوجانا)

سوال: خصیے کے بڑے ہوجانے کا سبب کیا ہی؟ اس سے کیا نقصان پہنچتا ہی اور اس کا علاج کس طرح کیا جاتا ہی۔ (حسین، کراچی)

جواب: بعض اوقات جب خصیوں میں ورم پیدا ہوجاتا ہی اور اس کا مناسب علاج نہیں ہوتا یا غلط علاج ہوتا ہی تو ورم سخت ہوکر رہ جاتا ہی۔ اگرچہ یہ ورم صلب ہی لیکن اس کو بھی عظم کہا جاسکتا ہی اس کے علاوہ گاہے خصیے کی ساخت فربہی کے طور پر بڑھ جاتی ہی اور گاہے خصیوں میں رسولی پیدا ہوجاتی ہی۔ ان حالات میں خصیہ روز بروز بڑھتا جاتا ہی۔ یہاں تک کہ بڑے تربوز کے برابر ہوجاتا ہی۔ خصیوں کے بڑھ جانے کی صورت میں مادہ تولیدی پیدائش کم ہونے لگتی ہی، قوت باہ گھٹ جاتی ہی، مریض جنسی فعل کو کما حقہ انجام دینے کے قابل نہیں رہتا۔ ان کے علاوہ چلنے پھرنے اور کام کاج کرنے میں رکاوٹ پڑنے لگتی ہی۔

یہ مرض مزمن ہی اور اس کا علاج بہت دشوار ہی۔ اگر مرض کی ابتداء ہو تو اصلاح ہضم اور ازالہ قبض کا خاص خیال رکھیں بعد غذا، دونوں وقت جوارش جالینوس چھ، چھ ماشہ کھائیں۔ رات کو اطریفل زمانی چھ ماشہ استعمال کریں اور گھریا مٹی، سفیدہ کاشغری ہر ایک سات ماشہ، پھٹکری، مازو ہر ایک پانچ ماشہ کو باریک پیس چھان کر شہد اور روغن گل بہ قدر ضرورت میں ملا کر لیپ کریں۔ اوپر برگ ارنڈ رکھ کر لنگوٹ کس لیں۔ دوسرے اوقات میں بھی خصوصاً چلتے پھرتے وقت لنگوٹ باندھے رکھیں۔ کچھ مدت تک ان تدابیر کو جاری رکھیں، لیکن اگر ان تدابیر سے فائدہ نظر نہ آئے تو بہ ذریعہ عمل جراحی علاج کرائیں۔

حساسیت (الرجی)

سوال: میری بچی عمر ۸ سال، جب کوئی میٹھی چیز کھاتی ہی تو فوراً کھانسی شروع ہونے لگتی ہی۔ اس کے علاوہ زیادہ لیٹنے پر بھی کھانسی شروع ہوجاتی ہی۔ دواؤں کا کوئی اثر نہیں ہوتا اس کی وجہ کیا ہی اور علاج کیا کیا جائے۔

(عبدالرشید۔ خریدار (۹۴۴۷))

جواب: آپ کی بچی حساسیت (الرجی) میں مبتلا ہی۔ جب کسی شخص میں یہ کیفیت پیدا ہوجاتی ہی تو اس کا احساس غیر طبعی صورت اختیار کرلیتا ہی اور اس سے مختلف قسم کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں ترشیاں ہر شخص کھاتا ہی اور ان سے کوئی ضرر محسوس نہیں کرتا لیکن جن اشخاص میں حساسیت کا غلبہ ہوتا ہی ان کو ترشی کھاتے ہی پتی اچھل آتی ہی یا نزلہ کی تحریک ہوکر کھانسی اور دمہ کا دورہ پڑ جاتا ہی یا مثلاً جب کسی شخص کو بھڑ یا شہد کی مکھی ڈنک مارتی ہی تو اس سے سوزش ہونے لگتی ہی، ورم ہوجاتا ہی جو ایک دو روز کے بعد خود بہ خود دور ہوجاتا ہی، لیکن جن اشخاص میں حساسیت کا غلبہ ہوتا ہی ان میں شدید عوارض پیدا ہوجاتے ہیں، پتی اچھل آتی ہی تمام بدن سوج جاتا ہی، بخار ہوجاتا ہی آنکھوں سے دھندلا نظر آنے لگتا ہی، بلکہ بعض اوقات بینائی بالکل غائب ہوجاتی ہی۔ یہ سب حساسیت کے کرشمے ہیں۔

آپ کی بچی کا سب سے اچھا علاج یہ ہی کہ آپ اس کو میٹھی چیزیں کچھ مدت تک کھانے کے لیے نہ دیجیے۔ بہت ممکن ہی کہ سن بلوغ کو پہنچنے کے بعد یہ حساسیت خود بہ خود دور ہوجائے اور کسی دوا کے استعمال کی ضرورت پیش نہ آئے۔

وجع المفاصل (گٹھیا)

سوال: میں دو سال سے وجع مفاصل میں مبتلا ہوں پیروں کے گھٹنے، ہاتھ کی کلائی اور انگلیوں کے جوڑوں میں سوجن اور درد رہتا ہی۔ سوزاک یا آتشک آج تک نہیں ہوا۔ حکیموں کا بھی علاج ہوچکا ہی اور ڈاکٹروں کا بھی، لیکن آرام کی صورت نظر نہیں آتی۔ حکیم صاحبان سے اس مرض کا سبب دریافت کرتا ہوں تو وہ بلغم کی افزائش کو سبب قرار دیتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحبان یورک ایسڈ کی زیادتی کو اس کا سبب بتاتے

ہیں۔ براہ کرم بہ ذریعہ ہمدرد صحت اس کا سبب اور کوئی مفید علاج بتلائیے اور ساتھ ہی مناسب غذائیں کھانے کی ہدایت کیجیے

(ذکاء اللہ)

جواب: طب میں وجع مفاصل کا سبب بلغم قرار دیا جاتا ہے اور اسی لیے اس کو امراض بلغمی میں شمار کیا جاتا ہے اور ڈاکٹر صاحبان کے نزدیک یورک ایسڈ کی کثرت پیدائش کے نتیجہ میں مرض لاحق ہوتا ہے، لیکن مادہ بلغم کو سبب ٹھہرایا جائے یا یورک ایسڈ کو، دونوں صورتوں میں متواتر غذائی بے احتیاطیوں اور عیش و آرام کی زندگی بسر کرنے کے سبب یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ چناں چہ جب مدت تک گوشت، چاول، میدہ، آلو اور مٹھائیاں بہ کثرت کھائی جاتی ہیں یا عیش کی زندگی بسر کی جاتی ہے تو غذاؤں کے ہضم و استحالہ میں خلل پڑ جاتا ہے، جس سے یورک ایسڈ کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے اور جس نظام کے تحت یہ پیشاب کے ساتھ خارج ہوتا رہتا ہے۔ اس میں بدنظمی پیدا ہو جاتی ہے، اسی لیے جوڑوں میں یہ مادہ جمع ہو کر درد اور سوجن پیدا کرنے لگتا ہے۔

اس کے ازالہ کے لیے آپ اپنی غذاؤں کا جائزہ لیجیے گوشت کو قطعاً ترک کر دیجیے، آلو، میدہ کی چیزیں، چاول جیسی غذائیں بھی نہ کھائیے۔ مٹھائیوں سے پرہیز کیجیے۔ بس سبز ترکاریاں اور تازہ میٹھے پھل استعمال کیجیے۔ بہ ہر صورت قوت ہضم کا خیال رکھیے بہ طور دوا صبح، دوپہر اور شام کو اوجاعی ایک ایک قرص کھائیے۔ رات کو معجون سورنجان چھ ماشہ لیجیے، کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت حب جالینوس دو دو قرص استعمال کیجیے۔ امید ہے کہ ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کا یہ مرض دور ہو جائے گا۔

پڑھنے سے نیند آنے لگتی ہے۔

سوال: جب میں پڑھنے بیٹھتا ہوں تو مجھے نیند آنے لگتی ہے۔ براہ کرم اس سے چھٹکارا پانے کی کوئی ترکیب بتائیے۔

(محمد شاکر خاں۔ داؤد نگر)

جواب: جب آپ پڑھنے کا ارادہ کریں تو آپ ایک پان کھا لیجیے جس میں ایک دو لونگیں ہوں۔ اگر پان نہیں کھاتے ہیں تو ایک پیالی چائے پی لیجیے۔ اس کے علاوہ یہ بھی خیال رکھیے کہ پڑھتے وقت آپ کا پیٹ بھرا ہوا نہ ہو۔

طبیعت کی گھبراہٹ

سوال: میری طبیعت ہر وقت گھبراتی رہتی ہے، اس کا کیا سبب ہے اور اس کا کیا علاج کیا جائے

(ابن حسن۔ گیا)

جواب: آپ کو اپنے حالات تفصیل سے لکھنے چاہییں، صرف ایک مختصر جملہ سے آپ کے مرض کی نوعیت کا سمجھنا اور اس کا علاج تجویز کرنا دشوار ہے آپ کو کسی طرح کا صدمہ پہنچا ہے یا آپ ہضم کی خرابی وغیرہ عوارض میں مبتلا ہیں، غرض کہ مفصل حالات معلوم ہونے پر مناسب مشورہ دیا جائے گا۔

سرسوں کا تیل:

سوال: سرسوں کے تیل کے فائدے اور نقصان کیا ہیں اور اس کو کس طرح استعمال کیا جائے۔

(مشرف علی خاں)

جواب: سرسوں کا تیل بدن کو طاقت دیتا اور اس میں حرارت پیدا کرتا ہے بعض علاقوں میں گھی کے بہ جائے سالن اسی میں پکایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم کی خشکی، کھجلی اور مختلف دردوں کو دور کرنے کے لیے اس کی مالش مفید ہے۔ کثرتِ استعمال سے، جس طرح اور چیزوں سے نقصان پہنچتا ہے، سرسوں کے تیل سے بھی نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے، جو لوگ اس کے عادی نہیں ہوتے ان کو اس کے کھانے سے کھانسی ہونے لگتی ہے۔

وٹامن اے (حیاتین الف)

سوال: وٹامن اے (حیاتین الف) کے متعلق کہا جاتا ہے کہ جسم انسانی کی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ آپ از راہ کرم ان کے مزید فوائد لکھیے اور یہ بھی بتائیے کہ یہ کن کن چیزوں میں پائے جاتے ہیں۔ (احمد علی)

جواب: وٹامن اے واقعی نشوونما کے لیے ضروری چیز ہیں۔ اگر یہ نوجوانوں کو میسر نہ آئیں تو ان پر مدت تک چنداں اثر نہیں ہوتا، لیکن اگر یہ بچوں کو نہ ملیں تو ان کی نشوونما رک جاتی ہے اور ان کی ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں۔ یہ وٹامن حیوانات کی چربیوں میں پائے جاتے ہیں یعنی بالائی اور تازہ دودھ میں ملتے ہیں روغن جگر ماہی (کاڈلیور آئل) میں بکثرت موجود ہیں انڈے کی زردی اور پنیر میں بھی وٹامنز ہوتے ہیں بعض قسم کی تازہ سبزیوں خصوصاً گوبھی میں پائے جاتے ہیں مغز بادام میں ملتے ہیں نیز آرغ پر یہ وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ ان وٹامن کی کمی یا ان کے فقدان سے جسم کی پرورش اور اس کے نشوونما میں خلل پڑنے کے علاوہ آنکھوں کی بینائی بتدریج کم ہو کر زائل ہو جاتی ہے۔

جائزہ

ابرار احمد فاروقی ایم۔ اے

"تن درستی ہزار نعمت ہے"۔ یہ ضرب المثل ہر زمانے میں درست رہی ہے اور رہے گی، لیکن اس کی قیمت اس وقت بہت اونچی ہو جاتی ہے جب کوئی شخص کسی مہلک مرض میں مبتلا ہو جائے یا کوئی معمولی سا مرض بھی کسی فرض یا تفریحی کام میں حارج ہو۔ آپ کسی ملازمت کے لیے انٹرویو میں جانے والے ہوں، ایک روز قبل یا انٹرویو کے روز بیمار پڑ جائیں کیا گزرے گی آپ کے دل پر؟ وہ چاہے معمولی سا زکام ہی کیوں ہو لیکن حالت کیا ہو گی؟ چہرہ تمتمایا ہوا ہے، چھینکیں آ رہی ہیں، بھوک پیاس میں خلل ہے۔ آپ اس غیر معمولی حالت میں انٹرویو کے لیے پہنچتے ہیں۔ ارباب حل و عقد آپ سے سوالات کر رہے ہیں، لیکن وہ آپ کے بشرہ کو بھی تو ساتھ ہی ساتھ دیکھ رہے ہیں۔ کمزوری کی حالت میں آپ کا کسی قدر "غیر حاضر دماغ" ہونا تو قدرتی بات ہے۔ ایسی حالت میں انٹرویو کا خدا ہی حافظ ہے! ایسے کاموں کو فی الحال ہٹائیے کہ جن میں جسم کو زیادہ حرکت دینا پڑتی ہے اور بیماری کی حالت میں جن کا کرنا خود کو زیادہ بیمار ڈالنے کا انتظام کرنا ہے۔ ایسے تفریحی کاموں پر نظر ڈالیے، جن میں زیادہ سے زیادہ بیٹھنا پڑتا ہے۔ مثلاً شطرنج ہی کو لے لیجیے، بس بیٹھ گئے کھیلنے تو بیٹھ گئے! ساتھ ہی ساتھ بعض کھلاڑی پان، حقہ اور چائے بھی چلاتے رہتے ہیں۔ ایک پان دبایا اور دس پانچ چالیں ہو گئیں۔ ایک چال چلی اور دو کش لے لیے۔ ایک گھونٹ پیا اور چار چھ چالیں چل گئے۔ کیسے اطمینان سے بیٹھتے ہیں کھلاڑی! لیکن ایک ذرا سی شکایت کھلاڑی کا کھیل کہاں سے کہاں پہنچا دیتی ہے۔ ریاست بھبی کی ایک مثال یاد آئی۔ وہاں کے مشہور شطرنج کھلاڑی سید نواب علی ریاست منگلور کے چیمپین رہے ہیں، لیکن اب ان کی صحت کچھ زیادہ اچھی نہیں رہتی ہے۔ ابھی حال ہی میں ان کا مقابلہ نیشنل چیمپین رام داس گپتا سے ہوا۔ مبصرین کا خیال ہے کہ گپتا کو سید نواب علی کے مقابلہ میں اچھی طرح جیتنا چاہیے تھا، لیکن ہوا کیا؟ گپتا جی پیش نہ پا سکے۔ وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ موصوف کے دانت میں درد تھا۔ لیجیے، ایک معمولی سی شکایت سے کھیل میں کھنڈت پیدا ہو گئی۔ نہیں معلوم کہ درد کی شکایت پرانی تھی یا یہ کہ درد پہلی بار اٹھا تھا۔ ماہرین دندان کی رائے دانتوں کے بارے میں یہ ہے کہ جہاں ایک مرتبہ ان میں شکایت پیدا ہوئی (مثلاً مسوڑوں سے خون نکلے یا دانت گھلنے لگے) تو پھر جڑ سے تو نہیں جاتی، ہاں اسے روک کر قابو میں رکھا جا سکتا ہے، احتیاط اور مناسب دواؤں کے بل بوتے۔ زیادہ سے زیادہ احتیاط یہ ہو سکتی ہے کہ خراب دانت ہی کو نکلوا پھینکا جائے۔

اوپر دی ہوئی مثال تو خیر ایک کھیل کی ہے، وہ بھی ایک ایسا کہ جس سے جسمانی ورزش نہیں ہوتی اور جسے اگر نہ بھی کھیلا جائے تو زندگی کے لیے کوئی ایسا نقصان نہیں۔ بہت سے لوگ شطرنج، پچیسی، تاش نہیں کھیلتے، لیکن خوب ہٹے کٹے رہتے ہیں۔ حد یہ ہے کہ بہت لوگ جسمانی ورزش تو کیا باقاعدہ بر وقت چہل قدمی بھی نہیں کرتے لیکن رہتے ہیں تن درست، تاہم ایسے لوگوں کی صحت کا اگر باقاعدہ جائزہ لیا جائے تو ان میں سے بیمار کم، لیکن بیماریوں کے بالکل قریب منڈلاتے ہوئے زیادہ ملیں گے، یعنی ان میں وہ کیفیات ملیں گی کہ جو بیماریوں کو بہت جلد پیدا کر کے نمایاں کر دیں، اور انہیں بیماروں کی فہرست میں شامل کر دیں۔ بیماریوں کے جراثیم ان کے خون میں ملیں گے۔ جراثیم خون میں عرصہ تک رہ سکتے ہیں، یہ اس وقت تک بقید حیات اور بیماریوں کے امکانات پیدا کرتے رہتے ہیں، جب تک کہ ان کو فنا کرنے والے جراثیم خون میں شامل ہو کر ان سے نہ ٹکرائیں، یا ایسے مادے خون میں دواؤں وغیرہ کی شکل میں داخل نہ ہو جائیں کہ جن سے یہ ختم ہو جائیں۔

ایسے بظاہر تن درست لوگ اپنے کو جرأت یا لاپروائی کے طفیل تن درست پاتے ہیں۔ یہ دونوں باتیں (جرأت و لاپروائی) فائدہ ضرور پہنچاتی ہیں کہ لوگ شک اور صحت کے غیر ضروری فکر سے بچے رہتے ہیں، لیکن دوسری طرف زندگی کے لیے کسی ناگہانی خطرہ کا امکان بھی ان ہی دونوں باتوں کی آڑ میں پرورش پاتا رہتا ہے۔ مثلاً مزے سے حسب معمول کھا پی رہے ہیں، کام کاج میں لگے ہیں، کھیل کود رہے ہیں، ہنس بول رہے ہیں، لیٹتے ہیں، بیٹھتے ہیں، لیکن یکایک سننے میں آتا کہ فلاں صاحب دو گھڑی پہلے بھلے چنگے تھے اور اب ان کے ہاتھ پاؤں رہ گئے ہیں یا استفراغ ہونے لگے ہیں، درد اٹھا ہے یا کہیں گلٹی نکل آئی ہے وغیرہ وغیرہ۔

یہ بات حیرت خیز بھی ہے اور جانی بوجھی بھی۔ حیرت تو یہ ہے کہ بھلا چنگا بھلا ایک دم اکا محتاج ہو جائے۔ جانی بوجھی یوں ہے کہ بس جیسے تیسے ہستی میں دن گزار رہا تھا۔ الم غلم، کچا پکا، صاف نا صاف، وقت بے وقت رُت، بے رُت، حساب بے حساب کھا پی رہا تھا۔ جیسے کو تیسا! مثل تو مشہور ہی ہے! بس جو کچھ جس حالت میں منھ میں پہنچا، ویسا ہی اس کا عکس اثرات کی شکل میں گوشت پوست رگ پٹھے اور خون پر دیکھیے! خراب چیزیں کھانے پینے سے خراب خون بنتا ہے اور خون میں خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ ایسی چیزوں کے ذریعہ خون میں متعدد بیماریوں کے جراثیم داخل ہوتے ہیں اور خراب خون خود بھی بُرے جراثیم کو جنم دیتا ہے کتنے ننھے ننھے ہوتے ہیں یہ جراثیم! طاقت ور خوردبین ہی انھیں دکھاتی ہے، ورنہ قدرتی حالت میں تو آنکھیں انھیں دیکھ نہیں سکتی۔

جراثیم ذرا ذرا سے تو ہوتے ہی ہیں اور خوردبین ہر شخص کے پاس نہیں ہوتی کہ انھیں ہر کس و ناکس دیکھ سکے، ہندستان جیسے ترقی پذیر ملکوں میں تو ابھی بڑی تعداد ایسی ملے گی کہ جسے یہ بھی نہیں معلوم کہ جراثیم جیسی بھی کوئی شے ہوتی ہے اور اکثریت ایسے نیک بندوں کی بھی ملے گی کہ جسے یہ نہیں معلوم کہ خوردبین کسے کہتے ہیں! ایسے حالات میں کوئی عجیب بات نہیں کہ لوگوں کی بڑی تعداد بیماریوں کی طرف سے بے خبر اور لاپروا ہو کر بہ ظاہر تن درست، نیم تن درست اور غیر تن درست نظر آئے۔

بہتیرے اس گمان میں ہوں گے کہ جراثیم ذرا ذرا سے تو ہوتے ہی ہیں، بس دانتوں تلے پس جاتے ہوں گے، منھ اور معدے کی گرمی سردی میں فنا ہو جاتے ہوں گے ننھی سی جان، کے دن جیتے ہوں گے یہ بدن میں! ان کی اتنی فکر ہی کیا!

معلوم ہونا چاہیے کہ موجودہ دور مادی ترقی کا انتہائی اہم دور ہے۔ اس عہد میں اک اک شے اور کیفیت کی ناپ تول بڑی دل چسپی اور کاوش و فکر سے اور بڑے پیمانے پر ہوتی ہے اس صورت میں جراثیم پر سے توجہ کیسے ہٹ سکتی ہے۔ اس میدان کو پرانا میدان سمجھ کر چھوڑ نہیں دیا گیا ہے۔ یہ ایسا میدان ہے تحقیق و تجسس کا کہ جس سے میدان در میدان نظر آتے رہیں گے ابھی میدانوں میں تو صحت جسم کے راز پوشیدہ ہیں۔ چناں چہ مثال کے طور پر دیکھیے

امریکی بیڑے کے کپتان چارلس۔ ای۔ مائرس نے قطب جنوبی پر سطح برف سے پچانوے ۹۵ فٹ نیچے دبے ہوئے بیکٹیریا زندہ حالت میں پائے ہیں۔ اندازہ یہ ہے کہ یہ بیکٹیریا لگ بھگ تین ہزار برس سے یوں ہی برف کے نیچے دبے پڑے ہیں۔ اللہ اکبر! کیسے کیسے ڈرامے انسان سطح زمین پر اس طویل عرصہ میں کھیل چکا ہے اور اس کی آوازیں یہ بیکٹیریا دبے پڑے سنتے رہے، برآمد ہونے کا وقت اب آیا۔ بھلا جسم کی معمولی گرمی یا سردی ان کا کیا بگاڑ سکتی ہے۔ عام حالات میں ان کی موت کیلیے انتہائی بلند درجۂ حرارت و انتہائی پست درجۂ حرارت درکار ہے۔ یہ تو ہے ایک اتفاقی معلومات ایسے سرد اور گہرے حالات میں لیکن اب ریسرچ کو دیکھیے۔ ریسرچ یا تحقیق ایک ایسا کام ہے کہ جس میں کسی شے یا بات کی دریافت (منفی یا مثبت) مشاہدہ، مواد اور تجربہ کی ضرورت پڑتی ہے چناں چہ اسی سال ایک بڑے مرض لیوکائمیا LEUKAEMIA کا وائرس خون انسان میں دو محققین نے دریافت کر لیا ہے۔ اس سے پہلے اس بُری بیماری کے وائرس، دوسرے جانوروں کے خون میں تو مل ہی چکے ہیں، بلکہ محققین کی ایک جماعت نے تو چوہے کے لیوکائمیا کا ٹیکہ بھی بنا لیا ہے۔ خون انسانی میں اس مرض کے وائرس ڈھونڈھ نکالنے والے دو محققین ہیں، ڈاکٹر لیون ڈموکیوسکی (راؤسٹن، ریاست ٹکساس۔ امریکہ) اور ڈاکٹر جوزف ڈبلیو۔ بیرڈ (ڈرہم، شمالی کیرولینا۔ امریکہ) ان دونوں نے اس منحوس مرض کے وائرس ایک برقی خوردبین کی مدد سے دیکھے ہیں۔ دیکھے کیا ہیں، بس یوں سمجھیے کہ بہ قول ڈاکٹر بیرڈ ایک سراغ ملا ہے۔ لیوکائمیا کے مریضوں کے خون کے درجنوں نمونے جانچنے کے بعد حالت یہ تھی کہ ان متعدد نمونوں میں بھی کبھی وائرس نظر آتا تھا اور کبھی غائب۔ نتیجہ یہ نکلا کہ اس میدان کا سہرا تو مل گیا، لیکن ابھی میدان ملنا باقی ہے کہ جس میں مردانِ فکر و تجارب تگ و دو کر کے منزل ڈھونڈھ نکالیں۔ کیا خیال ہے کیا اس تحقیق کو بیچ راستہ ہی میں طاق پر رکھ دیا جائے؟ ایک مثالی سوال پیدا ہوتا ہے ہر مکتب علم الابدان تو الگ، کوئی غیر متعلق کم علم شخص بھی اس کا جواب اثبات میں نہ دے گا۔ کیوں کہ اس کا تعلق مسئلہ صحت انسانی سے ہے ایک جا نکار

شخص تو یہ جواب دے گا کہ مرض مذکور انیما (قلتِ خون) سے بھی بڑھا ہوا ہے، اس میں خون بے رنگ، یعنی سپید یا سپیدی مائل ہو جاتا ہے، اور ایک ناواقف لیکن دردمند، یہ کہے بغیر نہ رہے گا کہ بیماری کی طرف سے لاپرواہی برتی گئی۔

فنی و اخلاقی، دونوں نقطہ ہائے نظر آپ نے دیکھ لیے، افادیت و فلاح دونوں کا مقصد ہے، جب فرد و جماعت کا یہ مقصد ہوتا ہے تو اختراعات و ایجادات کے دروازے اُن پر کثرت سے کھل جاتے ہیں اور فکری و عملی تعاون انھیں مدتوں کھلا رکھتا ہے۔ یہ ہی اصولِ صحت کے ذرائع نکالنے میں بھی کارفرما ہے۔ بیدار لوگ ان پر بھی نگاہ رکھتے ہیں، مثلاً "فلو" کا سلسلہ چوں کہ اب تک باقی ہے، اس لیے اکثر اس کی طرف سے بھی غافل کیوں ہونے لگے ابھی حال ہی میں آسٹریلیا میں اس کا ایک انتہائی مجرب ٹیکہ تیار ہوا ہے اور جب تک وہ اس خطرہ کے خلاف پوری طرح کیل کانٹے سے لیس نہ ہو جائیں گے، کوئی وجہ نہیں کہ ریسرچ چھوڑ بیٹھیں۔ تحقیق سے ہاتھ اٹھانا نہ تو حالات ہی کا تقاضہ ہے اور نہ ہی تحقیق آدھی ادھوری۔

امریکا میں ابھی دو سال قبل تک حرکتِ قلب بند ہونے کی شکایت کافی حد تک بڑھی ہوئی تھی۔ ہر تین باشندوں میں دو کا اوسط تھا۔ ادھر تو یہ چیز تھی اور ادھر اب یہ مصدقہ چیز ہے کہ پلاسٹک کا دل تیار کیا گیا ہے اور مریضوں پر تجربے ہو رہے ہیں۔ چلیے چھٹی ہوئی! اب جہاں دل کی حالت ناقابلِ علاج پائی گئی کہ ایک مصنوعی دل نصب کر دیا گیا۔

حال ہی میں برطانیہ کے ماہرینِ فنِ طب کی رائے ظاہر ہوئی ہے کہ سائنس کے انکشافات و ایجادات عمر کو بہت طویل کر دیا کریں گے اور پھر بہت ہی معمر لوگوں کے لیے قتلِ حسنہ، MERCY KILLING کی ضرورت پڑا کرے گی۔ ظاہر ہے کہ پھر تو سو برس یا اس سے اوپر والوں کے دل و دماغ میں علم و حد عشق و عمل کے نام سے دھرا ہی کیا ہوگا۔ تن درستی ہوگی اور جینے کی ہوس، بس! پھر تو درخواست ہی کرنا پڑے گی ابدی نیند کے لیے۔ عجیب زمانہ ہوگا! اور شاید وہ زمانہ، وہ مبارک صحبت دور نہیں ہے۔ خیر! زندگی کے اس دل چسپ مقام سے تو سر دست چنداں سروکار نہیں، بات صرف یہ ہے کہ انسان جیسے اور لگ بھگ

تن درست جیسے! یہ کیا کہ ویسے دیکھنے میں تو سب ٹھیک لیکن طبیعت ہے کہ کام سے بھاگ رہی ہے وقت بے وقت اٹھنے کا او جی چاہتا ہے، لیٹنے کو، وقت بے لیٹنے کا اور جی چاہتا ہے سیر و تفریح کو معلوم ہوا کہ ایسے حالات میں، اینٹی شیننسی، یعنی دم میں کمی کا فرق ہے کہ جس کا عکس دماغ پر پڑ رہا ہے (دماغ پر یہ اثر خارجی ذرائع سے بھی ممکن ہے)۔ دم خم قائم رکھنا ہی اصل تن درستی ہے اور اس کے سامنے کام چاہے شطرنج کھیلنا ہو یا پڑھانا، پہاڑ توڑنا ہو یا وزارتِ عظمیٰ و مسندِ صدارت سنبھالنا ہو۔

اس دم خم کی نگرانی و بہبودی کے لیے لازم ہے کہ فرد فرد اپنا خیال رکھے اور جماعت جماعت۔ فرد و جماعت کا خیال رکھے حکومت کی واجبی سرپرستی اور ہمت افزائی بے لاگ ہر شعبۂ علاج کے لیے ہو۔ عطائی وید، حکیم، ڈاکٹر میدان سے ہٹائے جائیں۔ پیٹنٹ دواؤں کی جانچ پر ہسپتال سرکاری نگرانی میں اچھی طرح ہوا کرے۔ تعلیمی اداروں میں نہایت احتیاط سے طلباء و اساتذہ کو درست رہنے کی ہدایات ہوں۔ ان کا طبی معائنہ وقتاً فوقتاً باقاعدہ ہوا کرے اور اس کی صحیح رپورٹ حکامِ متعلقہ کے سامنے پیش ہوا کرے وغیرہ۔ دیہی دور دراز علاقوں میں عطائی حکیم ڈاکٹر اور وید خوب من مانی کرنے کے موقع نکالتے ہیں۔ وہاں حتی الامکان بہترین انتظام سرکار کی جانب سے ہونا بہت ہی ضروری ہے۔

روح اور فلاسفۂ یونان

محمد خالد نیموی

یونان ساتویں صدی قبل مسیح سے دوسری صدی قبل مسیح تک کمال عروج پر تھا۔ وہاں ہر صیغۂ فن میں کمال ترقی ہو رہی تھی خاص کر علم طب، علم فلسفہ، علم ریاضی، علم کیمیا کے معلومات و تخیلات میں دنیا سے سبقت لے گیا تھا وہاں کے نامور فلسفیوں کے روح کے متعلق جو عقائد و اقوال تھے ذیل میں مختصراً بیان کیے جاتے ہیں۔

تھیلس THALES

یہ ۶۲۵ برس قبل مسیح یونان کا مشہور فلسفی تھا۔ اس کا نظریہ تھا کہ پانی بنیادی شے ہے جس سے دنیا کی ہر شے خواہ وہ ہماری آنکھوں کے لیے نامعلوم ہی کیوں نہ ہو وجود میں آئی۔ ہوا جو سب سے ہلکی چیز ہے اور پتھر جو سب سے ثقیل چیز ہے، دونوں پانی ہی سے وجود میں آئے۔

آناکسمنڈر ANAXIMANDER ۶۱۱ ق م سے ۵۴۷ ق م

اس نے تھیلس کے نظریہ کو غلط ٹھہرایا۔ اُس کا خیال تھا کہ کوئی مادی شے برابر متحرک رہنے کی وجہ سے شق ہو گئی اور تمام چھوٹے بڑے ٹکڑوں میں پھیل گئی۔ روح بھی اِنہی ٹکڑوں میں سے ایک ہے۔

آناکسمینز ANAXIMANES

اس نے ان دونوں نظریوں کو غلط ٹھہرایا۔ اُس نے ہوا کو بنیادی شے مانا۔ ہوا ہی سے انسان کے خون، ہڈی گوشت اور دوسرے اعضاء بنتے ہیں اور اسی طرح ہوا پانی ہو جاتی، پودے، چٹان، مٹی اور دوسری اشیاء میں بدل جاتی ہے

پائتھاگورس PYTHAGORES ۵۸۰ ق م سے ۵۰۰ ق م

انسانی روح کے متعلق اس کا خیال تھا کہ یہ دو ٹکڑوں سے بنی ہوئی ایک متحرک شے ہے وہ دو ٹکڑے شعوری اور غیر شعوری ہیں۔ شعوری روح کی جگہ دماغ ہے اور غیر شعوری روح کی جگہ دل ہے۔ جانوروں میں صرف غیر شعوری روح ہوتی ہے، اسی لیے اُن کے طبعی احساسات، نفسانی رجحانات اور دماغی تخیلات انسان سے بالکل الگ ہوتے ہیں۔ غیر شعوری روح کا وجود موت کے بعد ختم ہو جاتا ہے اور شعوری روح غیر فانی ہے جو موت کے بعد غیر منضبط طور پر قائم رہتی ہے۔

روح ایک جسم سے دوسرے جسم کے قالب میں منتقل ہونے تک ملک ارواح میں رہتی ہے یہ عمل روح کے بالکل شفاف ہونے تک بار بار ہو سکتا ہے۔

ہراکلیٹس HERACTIUS ۵۳۵ ق م سے ۴۷۵ ق م

اس کا عقیدہ تھا کہ تمام کائنات آگ سے بنی ہے لیکن روح سب سے بہترین قسم کی آگ سے بنی ہے جو لازوال ہے۔ سب سے اچھی قسم کی روح خشک اور گرم ہوتی ہے۔

ڈیموکریٹس DOMOCRITUS ۴۶۰ ق م سے ۳۷۰ ق م

اس کا مقولہ تھا کہ انسان جسم اور روح دونوں کا اختلاط سے بنا ہے اور روح جسم میں بالکل پیوست ہے، چونکہ تمام چیزیں ایٹم (ذرات) سے بنی ہوئی ہیں، اس لیے جسم بھی غیر منقسم اجزاء سے بنے ہیں۔ دو مادی ذرات کے درمیان دو متحرک ذرات ہوتے ہیں، جن سے آپس میں مل کر ایک روح تیار ہوتی ہے۔ یہی روح جسم کے مشابہ ہوتی ہے، جس میں اس کا قیام ہوتا ہے۔

روح ایک چکنی اور آگ جیسی بھبکنے والی شے ہے، جو جسم سے بالکل الگ رہ سکتی ہے یہ متحرک ذرات جسم کے اندر تمام پیوست ہو کر جسم کے مختلف اعضاء میں الگ الگ کام انجام دیتے ہیں مثلاً سر یعنی دماغ کا مقام ہے جس سے سوچنے اور سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ دل میں غصہ کا مقام ہے جس سے غصہ کے وقت حرارت پیدا ہوتی ہے اور جگر خواہشات کے حسیات کو متحرک کرتا ہے اسی طرح باقی کاموں کے لیے الگ الگ اعضاء کو متحرک رکھنے کے لیے الگ الگ متحرک ذرات کام کرتے ہیں۔

جسم اور روح کی بقا سانس کے ذریعہ تازہ ذرات سے ہے اور سانس کے باہر آتے ہی اُن ذرات کی تازگی ختم ہو جاتی ہے۔ جب یہ ذرات اپنا حسب معمول عمل بند کر دیتے ہیں تو موت

واقع ہوجاتی ہے اور روح اُسی طرح فنا ہوجاتی ہے، جس طرح جسم کے احساسات ختم ہوجاتے ہیں۔

افلاطون PLATO سنہ ۴۲۷ ق م سے ۳۴۷ ق م

اس کا مقولہ تھا کہ انسان کی طرح زمین میں بھی روح ہوتی ہے زمین میں روح ہونے کی وجہ سے اس میں حرکت، دلکشی اور باضابطہ تنظیم پائی جاتی ہے کسی طرح کی جسمانی شکل کے وجود میں آنے کے قبل ہی سے روح موجود تھی۔ خالص روح پائدار، پاک وصاف اور مکمل ہوتی ہے اور جسم میں داخل ہونے سے پہلے آسمان کے تاروں پر رہتی ہے جب یہ روح کسی جسم میں داخل ہوجاتی ہے تو وہ پراگندہ اور منتشر ہوجاتی ہے

جسم کے اندر گندے جراثیم بہت زیادہ ہیں جس سے روح پر بھی اثر پڑتا ہے روح اپنے کو از سرنو پاک صاف اور کامل بنانے کے لیے جسم سے الگ ہوجاتی ہے۔

ارسطو ARISTOTLE سنہ ۳۸۴ ق.م سے ۳۲۲ ق.م

اس کا قول تھا کہ درخت، پودے، بہائم اور انسان سب ذی روح ہیں۔ بہائم اور انسان کی طرح درخت اور پودوں کو بھی غذا کی حاجت ہوتی ہے اور ان میں اُسے ہضم کرنے کی ہوتی ہے۔ غرض انسان اور بہائم کی مانند درختوں اور میں بھی احساس کا مادہ ہوتا ہے۔ فرق یہ ہے کہ انسان کی روح روحوں سے برتر ہوتی ہے چوں کہ اس میں علوم حاصل کر اپنی عقل سے غور و خوض کرنے کے بعد کسی فیصلہ پر پہنچ صلاحیت ہوتی ہے۔

سیلینتھز CLANTHES سنہ ۳۳۱ ق م سے ۲۳۲ ق م

اس کا قول تھا کہ روح جسم کو ایک خاص مدت زندہ رکھتی ہے، لیکن یہ فانی ہے اس کا وجود جسم کی صحت پر اس لیے روح کو جسم کے اندر زیادہ مدت تک قائم ر لیے یہ ضروری ہے کہ جسم کی صحت مضبوط رکھیں۔ مضبوط جسم روحیں کمزور و لاغر جسم کی روحوں سے زیادہ مدت تک رہتی ہیں۔ عورتوں کی روح مردوں جتنی زیادہ مدت پذیر نہیں ہوتی ہے اسی طرح ایک شیرخوار بچے کی روح صحت مند عورت کی روح کے مقابلہ میں کمزور ہو

—.....—





سانپ

اگرچہ ایک لاکھ سے زیادہ اشخاص ہر سال مارگزیدگی کے باعث ہندستان میں ہلاک ہو جاتے ہیں، لیکن اس کے باوجود یہاں سانپوں کی عبادت کی جاتی ہے کیوں کہ ایک عقیدہ یہ ہے کہ سانپ اپنی شکل میں بھگوان ہوتے ہیں۔ اہل کیرالا جو عموماً قدامت پسند ہوتے ہیں، سانپوں کی بھگوان اور دیوتاؤں کی طرح عبادت کرتے ہیں۔ کیرالا کے ہر امیر آدمی کے گھر میں آپ کو سانپوں کے کئی بل ملیں گے یہاں کے سانپ آزادانہ گھومتے رہتے ہیں اور کسی کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتے۔ کسی کو ان سانپوں تک جانے یا ان کی بے حرمتی کرنے کی اجازت نہیں ہوتی، کیوں کہ سمجھا یہ جاتا ہے کہ اِن سانپوں کو چھیڑنا گویا ناگ دیوتا کو غضب آلود کرنا ہے۔

کئی موقعوں پر سانپوں نے اپنے مالکوں کی جان بھی بچائی ہے۔ چند سال ہوئے کہ مالابار کے ایک شخص نے اپنے شکستہ مکان کو بالکل توڑ کر دوبارہ بنانے کا ارادہ کیا، لیکن یہ کام سانپوں کو بے گھر کیے بغیر ممکن نہ تھا۔ چناں چہ ایک نجومی سے اس شخص نے مشورہ کیا، جس نے اس بات کی سخت ہدایت کی کہ گھر کے سانپوں کو کوئی تکلیف نہ پہنچائی جائے۔ نجومی نے اُس شخص سے یہ بھی کہا کہ جب تک اس کے گھر میں سانپ رہیں گے، کنبہ کا کوئی فرد کسی کا محتاج نہیں ہوگا۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ جس گھر پر کوئی مصیبت یا عزت آنے والی ہوتی ہے، اس گھر کو سانپ چھوڑ دیتے ہیں۔

کئی سال ہوئے کیرالا کے ایک بلوہ میں کچھ بلوائیوں نے ایک دولت مند برہمن کے گھر پر حملہ کر دیا اور گھر کی تمام چیزیں لوٹنے لگے، لیکن اچانک کئی سانپ بلوں سے نکل آئے اور انھوں نے بلوائیوں کی طرف اپنے پھنوں سے پھونکیں مارنا شروع کر دیا۔ یہ دیکھ کر بلوائی بھاگ کھڑے ہوئے اور اس طرح سانپوں نے گویا اپنے مالک کی جان اور اس کی دولت کو لٹنے سے بچا لیا۔

کیرالا کا ایک کسان اپنے مکان کے احاطہ میں رہنے والے ایک سانپ کو روزانہ دودھ پلایا کرتا تھا اور ایک روز رات کو ایک چیتا اُس کے گھر میں گھس آیا اور مویشیوں کو کاٹنے لگا۔ احاطہ میں رہنے والا ناگ چیتے کا حملہ محسوس کر کے بل سے باہر نکل آیا اور اُس نے چیتے کو کئی جگہ سے زخمی کر دیا۔ پھر وہ اپنے سوتے ہوئے مالک کے پاس پہنچا اور اس کے پیر میں اپنے آپ کو لپیٹ کر اُسے جگا دیا۔ کسان کی آنکھ کھلی تو سانپ نے اپنی گرفت ڈھیلی کر دی اور باغ کی طرف تیزی سے بھاگنے لگا۔ جہاں مویشی بندھے ہوئے تھے۔ وہاں پہنچ کر کسان کو یہ دیکھ کر حیرت ہوئی کہ ایک زخمی چیتا احاطہ سے باہر نکل رہا تھا اور دوسرے روز یہی چیتا باغ کے قریب مرا ہوا پایا گیا۔

اسی طرح کا ایک اور عجیب واقعہ ہے، جس میں ایک ناگ نے ڈاکوؤں کا تعاقب کر کے ایک بچّے کی جان بچائی اور بعد میں جودھ پور کے ایک گاؤں کے لوگوں نے اس ناگ کو "رکھوال" کا خطاب دیا۔ واقعہ یوں تھا کہ ایک کنبہ اپنے تین سالہ ایک لڑکے اور دس مہینہ کی ایک لڑکی کو گھر میں اکیلا چھوڑ کر کسی کام سے باہر چلا گیا اور اس عرصہ میں کچھ ڈاکوؤں نے گھر میں گھس کر، جب کوئی چیز لوٹنے کے قابل نہیں پائی تو اُن دونوں بچّوں کو ہی لے جانے کی کوشش کی تاکہ اُن کے والدین سے کچھ نقد دولت حاصل کی جا سکے، لیکن اُسی وقت وہاں ایک سانپ پہنچ گیا، جس نے ڈٹ کر ڈاکوؤں کا مقابلہ کیا اور ایک ڈاکو کے کاٹ کر اُسے ہلاک بھی کر دیا لیکن دوسرے ڈاکو چھوٹی لڑکی کو لے کر بھاگنے میں کامیاب ہو گئے۔ جب والدین شام کو گھر واپس آئے تو اُنھیں ایک خط ملا کہ گاؤں سے بارہ میل دور فلاں مقام پر آ کر اور اتنی رقم ادا کر کے اپنی لڑکی واپس لے جاؤ۔

موچی کے، جو اُس گھر کا مالک تھا، ڈاکوؤں سے ملنے کی ایک نئی ترکیب سوچی اور مقررہ مقام کے لیے اپنے سانپ کو اور مغویہ بچّی کے کپڑے ساتھ لے کر روانہ ہو گیا۔ جب وہ اس خاص جگہ پر پہنچ گیا، جہاں ملنے کے لیے ڈاکوؤں نے خط میں لکھا تھا تو اُس نے گھنے جنگل میں ڈاکوؤں کو آواز دی، اور جواب ملا کہ ہاتھ اوپر اُٹھا کر ایک فرلانگ تک جنگل کے اندر

آجائے اس حکم کی تعمیل کرنے سے پیشتر موچی نے مغویہ لڑکی کے کپڑے اپنے سانپ کو سنگھا کر اسے جنگل میں چھوڑ دیا۔ تین منٹ کے اندر ہی موچی کو کسی کی کراہیں سنائی دیں اور پیچھے پلٹ کر اس نے دیکھا تو ایک شخص کراہتا ہوا اتنی دیر میں مر بھی چکا تھا۔ اُس ڈاکو کا دوسرا ساتھی ایک ہاتھ میں موچی کی بچی کو دبائے ہوئے اپنے ساتھی کی مدد کو پہنچنے کی کوشش کر رہا تھا کہ وہ سانپ تھوڑی ہی دیر میں اسے بھی ختم کر چکا تھا۔ اتنا ہی نہیں وہ سانپ روتی ہوئی بچی کے پاس اس کی حفاظت کے لیے بھی پہنچ چکا تھا۔

ہندستان میں ناگ راجہ اور ناگ رانی کے کئی مندر ہیں۔ راس کماری کے قریب ناگ ماتا کے نام سے بھی ایک مندر ہے۔ سانپ کا زہر اگرچہ انسان کے لیے مہلک ہوتا ہے لیکن یہی زہر مختلف بیماریوں میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ سر کا نزلہ، جسے اب تک لاعلاج سمجھا جاتا ہے اب سانپ کے زہر سے ٹھیک کیا جا سکتا ہے، اس مرض کی دوا وائنا کے ایک نوجوان معالج نے تیار کی، جس کا اصل جزو سانپ کا زہر ہوتا ہے۔ یہ دوا ایک مرہم کی شکل میں استعمال کی جاتی ہے۔ اور یہ مرہم ناک یا سینہ پر نہیں لگایا جاتا بلکہ کہنی کے گڑھوں پر لگایا جاتا ہے، جن کی جلد کی حس بہت تیز ہوتی ہے اور یہاں سے جلد میں جذب ہو کر اس مرہم کے اجزا خون کی رگوں کے ذریعہ ناک اور سر میں پہنچ جاتے ہیں۔ اس معالج کا دعوا ہے کہ یہ مرہم سر کا درد اور چھینکوں کو تین منٹ کے اندر دور کر سکتا ہے۔ وائنا میں اس کا ایک بہت بڑا دواخانہ ہے جہاں ہر دو ہفتہ کے وقفہ سے سانپوں کا زہر نکالا جاتا ہے اور زہر نکالنے کا بھی ایک دل چسپ طریقہ ہے۔ وہ یہ کہ سانپ کو ایک دھاردار شیشہ کاٹنے کی ترغیب دی جاتی ہے اور منھ میں شیشے کے لگنے سے زہر کے دو تین قطرے بہہ کر باہر نکل آتے ہیں، جن کی باریک سیاہ قلمیں بن جاتی ہیں اور ان قلموں کو کافی عرصہ تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے اور انہی قلموں سے وہ دوا تیار کی جاتی ہے۔

بنکاک میں سانپوں کا باقاعدہ ایک فارم ہے، جس میں ہر قسم کے سانپ رکھے جاتے ہیں اور اگر کوئی اجنبی ان سانپوں کو دیکھ کر [illegible] خوف طاری ہو سکتا [illegible] اس فارم [illegible] سانپوں کے درمیان [illegible] [illegible]

بنکاک کے اس فارم میں ہر جمعرات کو سانپوں کا زہر نکالا جاتا ہے اور [illegible] وہاں ہزاروں لوگوں کا اژدحام رہتا ہے کیونکہ فارم میں داخل ہونے کا کوئی ٹکٹ نہیں ہوتا یہاں زہر نکالنے کا طریقہ یہ ہوتا ہے کہ ایک ویٹرنری سرجن سادہ شیشہ ایک میز پر بچھا دیتا ہے اور پھر وہ ایک چھڑی میں لپٹا ہوا ایک سانپ اس میز پر [illegible] جہاں ایک دوسرا ڈاکٹر موجود ہوتا ہے۔ ویٹرنری سرجن اپنے داہنے ہاتھ کی پہلی انگلی اور انگوٹھے سے سانپ کا منھ پھیلا دیتا ہے اور دوسرا ڈاکٹر شیشہ کی ایک پلیٹ منھ میں جلدی سے داخل کر دیتا ہے۔ تھوڑی دیر بعد منھ میں شیشے کے لگنے سے [illegible] سی رطوبت بہنے لگتی ہے یہی اس سانپ کا زہر ہوتا ہے [illegible] جب اس کا زہر [illegible] تو اس سانپ کو اٹھا کر پانی سے بھرے ہوئے ایک حوض میں ڈال دیا جاتا ہے [illegible] سانپوں کا زہر نکال لیا جاتا ہے اور اسی [illegible] کا ایک عجیب [illegible]

جاپان میں روزانہ ہزاروں سانپ پاؤڈر کی شکل میں فروخت ہوتے ہیں۔ وہاں عام طور سے ایک عقیدہ چلا آ رہا ہے کہ سانپ سل و دق کی بہترین دوا ہے۔ [illegible] میں ایک ہزار سے زیادہ [illegible] سانپوں سے [illegible] پاؤڈر فروخت کرتی ہیں [illegible] کو توکیو میں [illegible] تیار کیا جاتا ہے۔ [illegible] کے قریب ایک مقام [illegible] جاپانیوں کا ایک [illegible] جس میں ہر وقت دس ہزار سانپ سپلائی کے لیے موجود رہتے ہیں۔ [illegible] یہاں سے سانپ سپلائی کیے جاتے ہیں اور کہا جاتا ہے کہ سال میں ایک لاکھ [illegible] یہاں سے فروخت ہوتے ہیں۔

اب ایک تسلیم شدہ حقیقت بتایا جاتا ہے کہ سپیرا سانپ کو پکڑنے کے لیے منتر یا دوا استعمال نہیں کرتا ہے۔ اس کے بارے میں یہ خیال بالکل غلط ہے۔ [illegible] اور ہاتھ کی صفائی سے سانپ پکڑتا ہے لیکن سپیرے کی بین کا [illegible] کسی کو معلوم ہو سکا وہ کون سے سُر ہیں جن کو سن کر سانپ بین کی آواز پر رقص کرنے لگتے ہیں جب کہ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ سانپ کے کان نہیں ہوتے [illegible] آواز نہیں سن سکتا لیکن پھر ایسے منتر [illegible] جاتے ہیں [illegible] [illegible] [illegible] سانپ [illegible] [illegible] جنوبی ہند میں [illegible] ایک [illegible] سانپوں [illegible] لیکن اس کے ساتھ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ [illegible] شاید آئندہ بھی اس راز کی تہ تک نہیں پہنچ سکے گا۔

خواب اور مستقبل

خواب کیا ہیں اور کیوں نظر آتے ہیں؟ یہ ایک ایسا سوال ہے جس کا جواب جاننے کے لیے دنیا کا ہر آدمی خواہش مند ہے، مگر ابھی تک اس کا معقول سبب معلوم نہیں ہو سکا ہے۔ کوشش ابھی تک جاری ہے۔

جرمنی کا ایک مشہور سائنس داں ایٹم کے بارے میں ایک نئے اصول تک پہنچا تھا، مگر اپنے اس اصول کو ثابت کس طرح کرے، یہ اس کی سمجھ میں نہ آیا تھا۔ کئی روز تک مسلسل وہ اس پر غور کرتا رہا مگر مایوس ہو کر وہ اس نئی بات کو بھولنے کی کوشش کرنے لگا کہ اچانک ایک رات اُس نے ایک خواب دیکھا۔

اس نے دیکھا کہ وہ کسی نئے کلب یا ہوٹل کے ڈانس روم میں موجود ہے، جہاں بہت سے رنگین جوڑے ناچ رہے ہیں۔ کچھ دیر کے بعد جب ناچ رک جاتا ہے تو جوڑے بدل جاتے ہیں یعنی مرد کی ساتھی عورت دوسرے مرد کے ساتھ ہو جاتی اور اُس مرد کی کسی دوسرے کے ساتھ، (جیسا کہ بال روم ڈانس کا عام قاعدہ ہے) اس ناچ کو دیکھتے ہی جرمن سائنس داں کو اپنا نیا خیال، یاد آگیا اور وہ سمجھ گیا کہ اسی طرح زمین کے ذرات (ایٹم) بھی ایک دوسرے سے مل کر خلا میں ناچتے رہتے ہیں اور اس کا یہ نیا خیال بالکل درست ثابت ہوا۔

اب دوسرا واقعہ سنیے،

واشنگٹن کی ایک عورت کسی آفس میں ٹائپسٹ تھی۔ ایک روز اُس نے خواب میں دیکھا کہ وہ ایک نئی جگہ سمندر کے کنارے چاندنی رات میں گھوم رہی ہے اور اس کا ساتھی ایک خوب صورت جوان ہے، جو بہت ہی محبت اور احترام سے اس سے گفتگو کر رہا ہے۔ رخصت ہوتے وقت نوجوان شخص نے عورت کا ہاتھ پکڑ کر بوسہ دیا اور جرمن زبان میں بولا "کل پھر ملیں گے"

اس عورت کے دماغ پر اس خواب کا کچھ ایسا اثر پڑا کہ اسے بھول نہ سکی بلکہ خود کو فراموش کر بیٹھی۔ دوسرے روز دفتر کے کام میں بھی اس کا دل نہ لگا اور اس سے کام میں اتنی غلطیاں ہوئیں کہ اسے کئی مرتبہ ڈانٹ سنی پڑی، لیکن ہزار کوشش کے باوجود وہ خواب میں نظر آنے والے نوجوان کو نہ بھلا سکی۔ دن گزرا، شام ہوئی اور وہ گھر لوٹی اور جلدی جلدی کھانے پینے سے فراغت پا کر وہ سونے کے لیے اپنے بستر پر چلی گئی تاکہ گزشتہ شب کے نوجوان کو پھر دیکھ سکے، لیکن خواب کی بات تو دور رہی اُسے نیند ہی نہ آئی۔ گھنٹوں کروٹیں بدلتے ہو گئے۔ آخر وہ گھبرا کر کھڑی ہوئی۔ گھڑی دیکھی، دس بجے تھے۔ وہ کپڑے بدل کر گھر سے باہر نکلی اور شہر کے ایک اچھے ہوٹل میں جا کر بیٹھ گئی اور وہاں ہوٹل میں سب سے پہلے اُس نے جسے دیکھا، وہ وہی نوجوان تھا جو اسے گزشتہ شب خواب میں نظر آیا تھا۔ دونوں کی نگاہیں چار ہوئیں اور اُسے دیکھتے ہی وہ نوجوان اُس کی میز کے پاس آکر بولا "کیا میں یہاں بیٹھ سکتا ہوں؟"۔

عورت نے اثبات میں سر ہلا دیا اور اُس نے حیرت سے دیکھا کہ صورت شکل میں ہی یہ شخص خواب میں نظر آنے والا نہیں بلکہ لباس اور حرکات و سکنات میں بھی وہی ہے، جسے اس نے کل خواب میں دیکھا ہے اور اُسی وقت اُس نوجوان نے کہا، "کل میں جرمنی تھا اور رات کو سمندر کے کنارے چہل قدمی کر رہا تھا کہ اچانک طبیعت گھبرائی اور میں یہاں آپہنچا"۔ اس پر عورت نے اپنے گزشتہ شب کے خواب کی ساری داستان کہہ سنائی۔ دونوں میں دوستی ہوئی اور جلد ہی محبت بھی ہوگئی، جس کا انجام شادی ہوا، مگر اس بات کا فیصلہ کبھی نہ ہو سکا کہ خواب میں وہ دونوں کیسے اکٹھے ہو گئے تھے۔

تو خواب کیا ہیں؟ یہ سوال ابھی تک تشنہ ہے۔ اور کیا ان سے مستقبل کا حال بھی معلوم ہو سکتا ہے۔

مترجم
(انور کمال حسینی)

بہتان اور جھوٹی افواہوں کا اثر دل و دماغ پر!

کچھ عرصہ ہوا اوڈھم (انگلستان) میں تاش کے ایک کھیل کے دوران میں دو شلنگ کا ایک سکہ زمین پر گر پڑا۔ تلاش کرنے پر جب وہ نہیں ملا تو ایک بہتر سالہ خاتون مسز ایتھل فلنٹ پر یہ الزام لگایا گیا کہ وہ سکہ انھوں نے اٹھایا ہے۔

بعد میں وہ سکہ مل گیا، لیکن بہتان اور جھوٹی افواہ اس عرصہ میں کافی پھیل چکی تھی اور اس سے جو نقصان پہنچنا چاہیے تھا، وہ پہنچ چکا تھا۔ چند روز بعد معلوم ہوا کہ مسز فلنٹ نے خودکشی کر لی۔ کارونر (تفتیش کرنے والے) نے اپنے فیصلہ میں کہا۔

"جھوٹے الزام اور بہتان کا انجام کیا ہو سکتا ہے؟ یہ اس کی ایک نہایت الم ناک مثال ہے اُن پر جو تہمت لگائی گئی تھی، اُس کی وجہ سے مسز فلنٹ نے خودکشی کر لی۔ مجھے امید ہے کہ جن لوگوں نے یہ الزام لگایا تھا، وہ ضرور نادم ہوں گے۔"

اس مثال سے معلوم ہوتا ہے کہ تہمت اور بہتان کتنا خوف ناک ہے۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ کسی شخص کی سیرت، خصلت یا چال چلن کے متعلق کسی اتفاقی رائے زنی یا نکتہ چینی سے بدخواہ اور بدطینت لوگوں کو بدگوئی اور الزام تراشی کا موقع مل جاتا ہے اور بات کا بتنگڑ بنا کر اور بڑھا چڑھا کر وہ اس طرح اس کو ادھر اُدھر پھیلاتے ہیں کہ جس شخص کے متعلق یہ باتیں کہی گئی ہیں، خود اُس کے دوست اور پڑوسی ان باتوں کو صحیح سمجھنے لگتے ہیں۔

حال ہی میں نیو آرلینس میں ایک اسی قسم کی کینہ پرور حرکت کا نہایت افسوس ناک نتیجہ برآمد ہوا ہے۔ وہاں ایک شادی شدہ خاتون کے متعلق یہ افواہ پھیلی کہ ایک نوجوان سے اس کے ناجائز تعلقات ہیں۔ اس بے بنیاد الزام کا چرچا اس کے خاوند کے کانوں تک پہنچا، جو اس پر اب تک پورے طور سے بھروسہ کرتا رہا تھا۔ اس کے دل میں شبہات پیدا ہونے شروع ہوئے۔ آخر ایک روز اس نے اپنی بیوی سے اس افواہ کے متعلق سوالات کیے۔ بیوی نے پُر زور الفاظ میں اس بے بنیاد اور لغو الزام کی تردید کی۔ مگر اس کو یقین نہ آیا۔ خاوند سخت پریشان تھا۔ ایک طرف وہ متواتر اپنی بیوی کی بدچلنی کے افسانے سن رہا تھا، دوسری طرف اس کی بیوی برابر انکار کر رہی تھی اور اپنی بے گناہی کا یقین دلا رہی تھی۔ آخر نوبت یہاں تک پہنچی کہ خاوند اپنی بیوی کے خلاف اس بہتان کو برداشت نہ کر سکا اور اُس نے اپنی بیوی اور تین بچوں کو گولی مار کر ہلاک کر دیا۔

انگلستان کے ایک گاؤں نارفوک میں بیوہ خاتون آکر رہنے لگی۔ اس کی ایک جوان لڑکی اس کے ساتھ تھی اور تین چار مہینے کی ایک بچی اس کی گود میں تھی۔ گاؤں میں افواہ پھیلی کہ یہ چھوٹی بچی اس عورت کی نہیں ہے، بلکہ اس کی کنواری لڑکی کی ہے۔ ہوتے ہوتے نوبت یہاں تک پہنچی کہ عدالتی تحقیقات ہوئی اور یہ ثابت ہو گیا کہ الزام قطعاً غلط ہے، بچی خود اسی بیوہ عورت کی ہے، لڑکی کی نہیں۔ صحیح واقعہ یہ تھا کہ یہ چھوٹی بچی اس عورت کے بطن سے اس کے شوہر کی وفات کے بعد پیدا ہوئی تھی۔ اس کا شوہر ایک کار کے حادثہ میں فوت ہوا تھا۔ وہ اپنے لندن والے مکان سے اس لیے نارفوک میں آ کر رہی تھی کہ دیہات کی خاموش اور پُرسکون فضا میں اُسے کچھ سکون حاصل ہو گا، مگر بدقسمتی سے وہاں بالکل برعکس حالات کا اُسے سامنا کرنا پڑا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اپنی بے گناہ لڑکی کو الزام سے محفوظ رکھنے کے لیے اس نے خودکشی کر لی اور اپنی چھوٹی بچی کو بھی مار ڈالا۔

بعد میں قانونی تحقیقات کے موقع پر کارونر نے کہا "اگر کوئی روزِ حساب ہے تو جن لوگوں نے یہ بے بنیاد الزام لگایا ہے، ان کو یقیناً ہولناک سزا ملے گی۔ بدقسمتی سے تہمت لگانے والوں اور جھوٹی افواہیں پھیلانے والوں کے لیے کوئی سزا مقرر نہیں ہے۔ ان لوگوں نے اپنی بے ہودگی سے سینکڑوں گھروں کو تباہ کر دیا، ان کو تو سخت سے سخت سزا ملنی چاہیے تھی۔

بچے تک بدگوئی اور خبثِ باطنی کا شکار ہوتے ہیں۔ انگلستان میں ٹیڈینگٹن کے اسکول میں ایک نیا لڑکا آکر داخل ہوا۔ شروع شروع میں وہ اسکول کے اور سب لڑکوں کی طرح چست چالاک اور خوش و خرم تھا، لیکن ہوتے ہوتے وہ بہت غم زدہ، ناشاد، افسردہ اور دل شکستہ نظر آنے لگا اور سب سے الگ تھلگ رہنے لگا۔ اسکول میں یہ خبر پھیل گئی تھی کہ اس لڑکے کا باپ جیل میں ہے اور جدھر سے وہ لڑکا نکلتا تھا، چہ میگوئیاں ہونے لگتی تھیں۔

یہ بات ٹھیک ضرور تھی کہ اس کا باپ جیل میں تھا لیکن لڑکے کو اس کے متعلق علم نہ تھا۔ اس کی ماں نے لڑکے کو کچھ بتایا نہیں تھا۔ وہ اس کو ناخوش گوار صدمہ سے محفوظ رکھنا چاہتی تھی۔ اس نے لڑکے سے یہ کہہ دیا تھا کہ تمھارا باپ اسپتال میں ہے اور مہینوں بعد وہاں سے آئے گا۔ بدقسمتی سے لڑکے کو سارا حال بدترین طریقہ

سے معلوم ہوا اور انہیں یقین ہو گیا کہ میرا باپ ہی مجرم ہے حالانکہ یہ بات واقعہ کے خلاف تھی۔

لڑکے کو قدرتی طور پر اپنے ہم جماعتوں کی طعن تشنیع ناگوار گزرتی تھی آخر نوبت یہاں تک پہنچی کہ اُسے سخت غصہ آ گیا اور اس نے ایک لڑکے کا سر پھاڑ دیا معاملہ عدالت تک پہنچا، مگر خوش قسمتی سے مجسٹریٹ نے ہمدردی سے کام لیا اور اس کی سزا کچھ وقت تک عمدہ چلن رکھنے کے وعدے پر ملتوی کر دی گئی مگر اس کے باوجود اس واقعہ نے لڑکے کی زندگی کو عمر بھر کے لیے متاثر کر دیا، یہ بھی بہتان اور تہمت ہی کا نتیجہ تھا۔

ماہرین علم النفس کا خیال ہے کہ بہتان، تہمت اور الزام تراشی بعض لوگوں کا جزو زندگی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس معاملے میں مرد بھی کسی طرح عورتوں سے کم نہیں ہیں۔

تحقیقات سے معلوم ہوا کہ بہتان یا وہ گوئی، اجھانا اور بے موقع گفتگو کا مقصد عموماً یہ ہوتا ہے کہ خود اپنے عیبوں پر پردہ ڈالا جائے اور دوسروں کے فرضی عیب ظاہر کر کے یہ دکھایا جائے کہ ان کے مقابلے میں ہم خود کتنے نیک کردار اور بھلے آدمی ہیں۔ پھر اگر پڑوسیوں یا رشتہ داروں کے عیب ذرا نمک مرچ لگا کے بیان کیے جائیں تو لوگ بڑے شوق سے سنتے ہیں۔

پھر ایک مصیبت یہ ہے کہ بہتان کے پَر لگ جاتے ہیں، منہ سے نکلی اور کوٹھوں چڑھی۔ اس نے اُس سے کہا اُس نے اُس سے کہا۔ آن کی آن میں بات کہاں سے کہاں پہنچ جاتی ہے۔

جو شخص کسی بہتان کی ابتدا کرتا ہے وہ تو خیر بالکل بے پَر کی اڑاتا ہی ہے لیکن سننے والے اس کی باتوں کو صحیح سمجھ کر اور اس میں کچھ اضافہ کر کے کچھ بڑھا چڑھا کے دوسروں سے بیان کرتے ہیں، وہ اُسے مسخ کر کے اور اس کی شکل بگاڑ کر اور آگے بڑھاتے ہیں۔ غرض اسی طرح بات کا بتنگڑ بن جاتا ہے۔

بعض لوگوں پر بہتان کا اثر بہت زیادہ ہوتا ہے اتنا کہ وہ اُسے برداشت نہیں کر سکتے ہیں اور بعض پر بہت کم اثر ہوتا ہے۔ عموماً عمر رسیدہ لوگ بہتان لگانے کی پروا نہیں کرتے ایسا بھی ہوتا ہے کہ بہتان لگانے سے بعض اوقات پیچ در پیچ اُلجھنیں پیدا ہو جاتی ہیں جو کسی طرح نہیں سلجھتیں۔

ایسا بھی ہوتا ہے کہ بہتان جب کسی پر لگایا جاتا ہے تو وہ سرگوشی اور کانا پھوسی کے ذریعے چپکے چپکے پھیلتا رہتا ہے اور جس پر بہتان لگایا گیا ہے کافی عرصے کے بعد اس کے کانوں تک بات پہنچتی ہے اور اس امر کا پتہ لگانا قریب قریب ناممکن ہو جاتا ہے کہ بہتان اصل میں کس نے لگایا تھا۔

افواہوں اور جھوٹے الزاموں کو سننے کا لوگوں کو خصوصاً عورتوں کو اس قدر شوق ہوتا ہے کہ وہ قریب قریب ہمیشہ ایسی باتوں کو بڑی توجہ سے سنتی ہیں۔ وہ دن بھر گھر میں رہتی ہیں مصروفیت کم رہتی ہے۔ ان کے پاس فالتو وقت بہت ہوتا ہے۔ یہ وقت عموماً افواہیں سننے اور پھیلانے میں صرف کیا جاتا ہے کسی پر جھوٹا الزام لگایا جاتا ہے، کسی پر بہتان رکھا جاتا ہے اس پر بحث ہوتی ہے اور ان کا دل بہل جاتا ہے۔

لندن یونیورسٹی کے ایک لکچرار کہتے ہیں گپ شپ اور فضول بکواس اور بہتان وغیرہ ایسی چیزیں ہیں، جو عورتوں کے لیے مقوی دوا کا کام دیتی ہیں وہ دن بھر گھر تنہا رہتی ہیں اور انھیں گفتگو کے مواقع کی تلاش رہتی ہے اس کے علاوہ ان عورتوں کی اپنی پریشانیاں ہوتی ہیں ان پریشانیوں کو کسی دوسرے سے بیان کرنے سے انہیں تسکین ملتی ہے

یہ گپ شپ کرنے والے (ان میں جتنے مرد ہوتے ہیں اتنی ہی عورتیں ہوتی ہیں) طبیعت کی بھڑاس نکالتے ہیں، مگر ایسے گپ شپ کرنے والے بھی کثرت سے ہوتے ہیں، جو دل سے باتیں گھڑتے ہیں اور بے بنیاد الزام لگاتے ہیں یا کسی معمولی سی بات کو شک یا حسد کی نظر سے دیکھتے ہیں اور اس کو توڑ موڑ کر بیان کرتے اور اس میں کچھ اور باتیں اپنی طرف جوڑ دیتے ہیں یہ لوگ بڑے خطرناک ہوتے ہیں۔

اب سے چند صدی پہلے انگلستان اور یورپ کے بعض اور ملکوں میں گپ شپ کرنے اور بے سوچے سمجھے بکواس کرنے والوں کا منہ بند کرنے کے لیے اُن کے منہ پر چھینکا چڑھا دیا جاتا تھا۔ یہ اس مذموم اور خطرناک عادت کو چھڑانے کا کوئی موثر اور کارگر علاج تو نہ تھا، مگر پھر بھی کچھ تو ان کی بے ہودہ بکواس میں کمی ہو جاتی تھی یہ چھینکے اُن کے منہ پر اس طرح کسے جاتے تھے کہ وہ بالکل بول نہیں سکتے تھے۔

حیرت یہ ہے کہ اس تہذیب اور شائستگی کے دور میں یہ کینہ توز اور خبیثانہ عارضہ اس قدر پھیلتا جا رہا ہے کہ اس سے پہلے کبھی اتنا نہیں پھیلا تھا اس کے باوجود ہم ابھی تک اس کا کوئی کارگر علاج دریافت کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے ہیں۔

.....

آپ کا چہرہ اور آپ کے بال

عین مظاہر

جلدی امراض کے ایک ماہرِ خصوصی نے اپنے تجربات کی روشنی میں چہرہ کی جلد اور سر کے بالوں کی حفاظت کے لیے کچھ ہدایات مرتب کی ہیں ان کا کہنا ہے کہ اگر ان ہدایات کے تحت چہرے اور بالوں کی نگہداشت کی جائے تو یقیناً آپ اپنی صورت اور شخصیت کو، خواہ آپ کا تعلق صنفِ نازک سے ہو یا جنس قوی سے، دیر تک جاذب توجہ اور دل کش بنائے رکھ سکتے ہیں۔ بشرطیکہ آپ اپنے غذائی پروگرام میں بھی ضروری احتیاط ملحوظ رکھیں۔

بلاشبہ چہرے کی جلد اور سر کے بال انسانی جسم میں سب سے قابلِ توجہ ہیں، کیوں کہ صحت مند، باوجاہت اور خوش منظر شخصیت کا حصول بڑی حد تک انہی حصۂ جسم کی توانائی اور تناسب پر موقوف ہے اور واقعہ بھی یہ ہی ہے کہ کوئی دوسری چیز صاف اور ملیح چہرے سے زیادہ انسانی شخصیت میں کشش پیدا نہیں کر سکتی، پھر جب کہ اس کے ساتھ سر کے بالوں پر بھی خصوصی اور ضروری توجہ دی گئی ہو تو چہرے کے نکھار اور شخصیت کی اثر اندازی میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔

چناں چہ اگر حسبِ ذیل ہدایات کو اپنا معمول بنا لیں تو چہرہ کی رونق اور بالوں کی زیبائش بہت اچھی طرح اور بہت دیر تک قائم رہ سکتی ہے۔

(۱) زیادہ دیر تک چہرے کو سورج کے سامنے نہ رکھیے اور فوق بنفشی شعاعوں سے بچایئے، کیوں کہ تجربات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ اگر فوق بنفشی شعاعوں کی زد میں چہرہ یکا یک آجائے یا دیر تک اُن کے سامنے رہے تو چھائیوں، مہاسوں اور دھوپ کے دانوں جیسی متعدی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ اس کا سبب روشنی کی شدت اور جلد کی حساسیت ہوتی ہے۔

(۲) پوڈر اور سرخی کا کثرت سے استعمال بھی جلدی التہاب کا باعث بن جاتا ہے۔ ایگزیما کی ایک قسم بھی اس سے پیدا ہو جاتی ہے اور مرض کا علاج اور صحت پانے کے بعد یہ تکلیف دوبارہ ہو سکتی ہے اگر پھر پاوڈر اور سرخی کا اعتدال سے زیادہ استعمال کیا جائے۔

(۳) مختلف کریموں اور تیلوں سے حتی الامکان بچا جائے اور صرف اس صورت میں اپنا یہ شوق پورا کریں، جب اس کے لیے کسی ماہر ڈاکٹر اور طبیب سے آپ مشورہ لے چکے ہوں، کیوں کہ کریموں کی زیادتی سے جسم پر ایسے دانے نکل آتے ہیں جو جوانی کے بالتر تکلیف دہ ہوتے ہیں خصوصاً جب کہ چہرے کی جلد بھی روغن لیے ہوئے ہو۔

(۴) چہرہ کو تازہ پانی سے دھویے اور ایسا صابن استعمال کیجیے جو آپ کی جلدی کیفیت کے مناسب ہو اور اس میں ہرگز سختی نہ ہو بالخصوص جب کہ آپ کے چہرے کی کھال میں دُہنیت ہو، لیکن اگر آپ کی جلد خشک اور بھربھری ہے تو ایسی حالت میں خشکی پیدا کرنے والے صابن اور پانی کا زیادہ استعمال ایگزیما وغیرہ کا باعث بن جاتا ہے۔

(۵) اگر چہرے کی جلد پر کسی مرض نے حملہ کر دیا ہو تو علاج کی طرف فوری توجہ دیجیے ورنہ علاج بہت دیر طلب بن جائے گا اور اگر غفلت برتی گئی تو پھر علاج دشوار بھی ہو جاتا ہے۔

چہرے کے ساتھ ساتھ اگر بالوں کی طرف بھی پوری توجہ کی جائے اور حسبِ ذیل ہدایت کے مطابق بالوں کی نگہداشت رکھی جائے تو پھر قدرت کے بخشے ہوئے جمال میں انسانی صنعت کی بدولت اور خوش نمائی کا کتنا مسرت بخش اضافہ ہو سکتا ہے۔

(الف) بالوں کی آرائش اور صفائی کے معمول میں خلل نہ آنے دیجیے۔ دن میں کم از کم ایک مرتبہ بالوں میں اس طرح کنگھا کیجیے کہ بالوں کے لیے نقصان رساں نہ ہو یا بالوں کے ٹوٹنے اور جھڑنے کا باعث نہ بنے خصوصیت سے عورتوں کے لیے اس معاملہ میں بہت احتیاط سے کنگھا استعمال ہونا چاہیے۔

(ب) کنگھا کرنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ بالوں کو کچھ حصوں میں تقسیم کر لیا جائے اور پھر ہر چوٹی کے مختلف حصے کر لیے جائیں۔ اس کے بعد جہاں سر سے آخر والی چوٹی سے کنگھا شروع کیا جائے اور اس میں بھی پہلے اس حصہ کو لیا جائے جو اس کے قریب ہو، جس سے بال پکڑے جائیں اور کنگھا اس طرح کر کھینچے کی حرکت کا اندر اس کا جھٹکا ہاتھ پر پڑنے پہا

نہ پڑے۔ اسی طرح سلسلہ وار ساری چوٹیوں میں کنگھا کر لیا جائے یہ ضروری ہے کہ کنگھے کے دندانے صاف اور اتنے فاصلے سے ہوں کہ ان سے سر کا میل بہ آسانی نکل سکے۔

(ج) یہ بھی ضروری ہے کہ بالوں میں روزانہ کوئی اچھی قسم کا برش پھیرا جائے اور اس کا خیال رہے کہ برش کا ناخن سخت اور ہموار ہو۔ نرم اور ناہموار ناخن سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا انگلیوں سے بھی کسی حد تک برش کا کام لیا جا سکتا ہے۔

(د) میانہ سر، بالوں اور سر کی جلد کو خوب اچھی طرح دھونیے بہتر یہ ہے کہ کسی طبیب کے مشورہ سے اپنے سر دھونے کے ایام متعین کریں۔ عورتوں کے لیے عام طور پر گرمیوں میں ہفتہ میں دو مرتبہ اور سردیوں میں ایک مرتبہ سر کے بال دھو لینا کافی ہیں۔

(ہ) سر کو کم سے کم ڈھانپیے جہاں تک حالات اور ماحول اجازت دے۔ یہ بات تحقیق میں آ چکی ہے کہ سر پر کوئی تنگ کپڑا وغیرہ اوڑھنے یا پہن لینے سے اوعیہ مویہ منفعل ہو جاتی ہیں اور ضروری خون سر کے جلدی حصے کی طرف نہیں پہنچ سکتا، کیوں کہ سر پوشی کے بعد سر کو ہوا اور سورج کی شعاعیں نہیں چھو سکتیں اور سر کا ڈھکا ہوا حصہ ہوا اور روشنی کی افادیت سے محروم ہو جاتا ہے۔

(و) بالوں کا نئے نئے ڈھنگوں سے باندھنا اور دیر طلب طریقوں سے ان کے جوڑے بنانا بھی سخت نقصان دہ ہو سکتا ہے حتیٰ کہ بالوں کے گرنے اور گنجے پن تک نوبت پہنچ سکتی ہے اسی طرح مختلف تیلوں کی زیادتی میانہ سر کے لیے مضر ہوتی ہے کبھی کبھی کسی اچھے ادویاتی تیل کی ضرور مالش کیجیے اور جب کبھی سر میں بھوسی جیسی کوئی بیماری پیدا ہو تو فوراً علاج کا اہتمام کیجیے۔

بچوں کے متعلق

جب آپ کے بچّے کو بخار آجائے

کیا آپ اپنے ہنس مکھ اور کھیلتے ہوئے تن درست بچے کو اچانک بخار میں مبتلا دیکھ کر گھبرا جاتی ہیں؟ بعض ماؤں کا یہی حال ہوتا ہے لیکن اگر آپ برابر اپنے بچہ کی صحت کا جائزہ لیتی رہا کریں اور حد سے زیادہ پریشان نہ ہوں تو بیماری کی صورت میں آپ اپنے بچہ کی صحیح دیکھ بھال کر سکتی ہیں جیسا کہ ایک مقولہ ہے کہ بغیر آگ کے دھواں نہیں ہوتا اسی طرح معالجین بھی کہتے ہیں کہ بغیر وجہ کے کسی کو بخار نہیں آسکتا لیکن ہر مرض کے ساتھ ایسا نہیں ہوتا اور کسی بیماری میں جراثیم کو برا کہنا ان کے ساتھ ناانصافی ہے۔ انسانی جسم میں کسی جرثومہ کی موجودگی سے جو نقصان پہنچتا ہے وہ دراصل اس جرثومہ کی جدوجہدِ زندگی ظاہر کرتا ہے کسی جرثومہ کو انسان سے دشمنی نہیں ہوتی بلکہ اسے بھی زندگی کے تحفظ کی فکر ہوتی ہے اور انسان کا جسم اس کے لیے نہ صرف ایک آرام دہ قیام گاہ بنتا ہے بلکہ اسے مفت غذا بھی مہیا کرتا ہے اس لیے جب جراثیم کو موقع ملتا ہے تو وہ انسانی جسم میں بلاتکلف داخل ہو جاتے ہیں اور ان کی تعداد بڑھنے لگتی ہے۔

بعض جراثیم کی افزائشِ نسل اتنی تیز ہوتی ہے کہ کوئی اس کا تصور بھی نہیں کر سکتا اور بعض خفیہ طور پر آہستہ آہستہ اپنی تعداد بڑھا کر اس وقت جسم میں پھوٹتے ہیں جب اپنے آپ کو کافی مضبوط سمجھنے لگتے ہیں۔ بہر حال کسی جرثومہ کے اندر داخل ہو جانے کے بعد جسم کی تمام قوتیں مل کر اس کا خاتمہ کرنے کا کام شروع کر دیتی ہیں اور یہی ایک بچہ کے جسم کے اندر بھی ہو سکتا ہے۔

معمولی نزلہ تیز بخار سے شروع ہو سکتا ہے لیکن بعض دوسری بیماریاں مثلاً ڈفتھیریا، التہابِ نائدہ اور فالج اطفال بغیر تیز بخار کے بھی شروع ہو سکتی ہیں۔ اس لیے جسم کا درجۂ حرارت تیز ہو جانے کا عموماً یہ مطلب نہیں ہوتا کہ آپ کا بچہ بہت بیمار ہے بلکہ اگر درجۂ حرارت تیز ہو تو اس سے گھبرانا بھی نہیں چاہیے تیز بخار بے شک ہوشیار کرنے کا بھی ایک سگنل ہوتا ہے لیکن اس میں پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں ہوتی۔ دراصل بخار علامت ہوتا ہے اس امر کی کہ جسم کی تمام قوتیں جمع ہو کر بیماری کا مقابلہ کرنے کی تیاریاں کر رہی ہیں۔ یہ ایک حربہ ہوتا ہے جسم کا دشمن زیر کرنے کا۔ بخار بذاتِ خود کوئی بیماری نہیں۔ بخار سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ جسم میں کتنی قوت ہے اور جب حملہ آور جرثومہ جسم کی مدافعتی قوت پر حاوی آجاتا ہے تو بیماری نہیں، مریض کی موت کی نوبت آجاتی ہے۔ اس لیے بخار انسان کا دوست ہوتا ہے دشمن نہیں۔

ایک مضبوط اور تن درست بچہ ہر جرثومہ کا سخت مقابلہ کر سکتا ہے اس کے باوجود اسے تیز بخار بھی آسکتا ہے چونکہ اس کا جسم ابھی پختہ نہیں اور ایک بالغ کی طرح اس کے جسم کی مدافعتی قوتیں ابھی پوری طرح ابھری نہیں ہوتیں اس لیے بیرونی حملہ آوروں کا مقابلہ کرنا اس کے جسم کے لیے آسان نہیں ہوتا لیکن جو مائیں ان تمام حقیقتوں سے واقف نہیں ہوتیں۔ وہ بچہ کو تیز بخار میں دیکھتے ہی گھبرا اٹھتی ہیں اور الٹی سیدھی باتیں سوچنے لگتی ہیں۔

آپ کے بچہ کو اگر خدانخواستہ بخار آجائے تو اس وقت گھبرانے سے کام نہیں چلتا اور نہ آپ کو اس کے بارے میں خوفناک باتیں ہی سوچنی چاہییں اپنے ہوش و حواس ٹھیک رکھیے اور معالج کے آنے تک بچہ کا خیال رکھیے جسم کا وہ نظام جو درجۂ حرارت کو ٹھیک رکھنے کا کام انجام دیتا ہے، بعض اوقات اس کی کارکردگی کے نتیجہ میں بھی بخار آجاتا ہے۔

شروع سے آخر تک بخار کی تین منزلیں ہوتی ہیں، چڑھاؤ، انتہائی حد اور اختتام، لیکن یہ بات ذہن میں رکھنے کی ہے کہ ان منزلوں کے درمیان کوئی حد حاصل نہیں ہوتی بلکہ تینوں ایک دوسرے میں مدغم ہوتی ہیں۔ عموماً ہوتا یہ ہے کہ بچہ کو سردی محسوس ہوئی اس نے اپنی امی کو بتایا، امی نے پریشان ہو کر منہ کا اچھا چھوا تو بخار ہو جاتا پایا جیسا کیا تھا بچہ کو فوراً بستر پر لٹا دیا گیا۔ بستر پر لیٹتے ہی بچہ میں کپکپی شروع ہوئی تو ماں نے اسے ایک کمبل اوڑھا دیا۔ سوال جس پر غور کرنا چاہیے یہ ہے کہ بچہ کو سردی کیوں محسوس ہوتی اور اس کے جسم میں کپکپی کیوں آئی؟

آپ جانتے ہیں کہ خون جسم میں گرمی پہنچانے کا کام بھی کرتا ہے بخار کی ابتدائی حالت میں وہ نلکیاں جو خون کو جلد تک پہنچاتی ہیں اسلیے جب خون کافی مقدار میں جلد تک نہیں پہنچ پاتا تو لازماً جلد کی سطح ٹھنڈی پڑنے لگتی ہے اور اسکے ساتھ کپکپی بھی شروع ہو جاتی ہے۔ خون کی نلکیاں اسلیے بند ہو جاتی ہیں اور جسمانی نظام کے تحت ان کے اندر گرمی اس لیے روک لی جاتی ہے کہ ایسی حالت میں جسم کو دشمن کا مقابلہ کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔

بہرحال کپکپی کے ساتھ بخار کی انتہائی حد آجاتی ہے اور جسم اب خون کی نلکیوں میں جمع شدہ حدت سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کرنے لگتا ہے۔ کیا یہ نلکیاں ڈھیلی پڑنے لگتی ہیں اور خون کا تیز بہاؤ جلد کو سرخ کر دیتا ہے۔ اس کے بعد کپکپی کم ہونے لگتی ہے۔ یہاں تک کم ہو جاتی ہے کہ بچہ اوڑھی ہوئی ساری چیزیں پھینک دیتا ہے۔ اس کیفیت کے ساتھ بخار گھٹنے لگتا ہے اور خوب پسینہ آتا ہے۔

اب دو مثالیں لیجیے۔ فرض کیجیے کہ ایک بچے کو خوب تیز بخار آیا ہے اور دوسرے کو فرض کر لیجیے کہ ہلکا بخار ہے۔ لیکن ماں کو پہلے بچے کے بارے میں زیادہ تشویش ہوگی اور دوسرے بچے کے بخار کو وہ یقیناً ایک معمولی بات سمجھے گی لیکن جب کوئی ڈاکٹر ان دونوں بچوں کو دیکھے گا وہ دوسرے کے لیے زیادہ پریشان ہوگا اور پہلے کے لیے نہیں، کیوں کہ پہلے بچے کا بخار ظاہر کرتا ہے کہ اس کا جسم اپنی قوتیں استعمال کر رہا ہے اور دوسرے بچے کا ہلکا بخار ایک معالج کے لیے پریشانی کا باعث اس لیے بنتا ہے کہ مریض میں مدافعتی قوتیں استعمال کرنے کی صلاحیت نہیں ظاہر ہوتی۔

تیز نبض اور تیز تنفس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ دل جو خون پمپ کرنے کا آلہ کہا جاتا ہے ایک خاص مقصد کے تحت کام کرنے لگا ہے اور وہ کیا کام ہوتا ہے؟ متاثرہ علاقے میں جہاں جراثیم ہوں زیادہ سے زیادہ خون پہنچانا۔ دل کے اس عمل سے جسم میں خون کی مجموعی مقدار میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔ اس لیے پوچھا جا سکتا ہے کہ تو پھر یہ اتنا خون کہاں سے آتا ہے؟ یہ سارا خون جسم کے تمام حصوں سے کھینچ کر "محاذ جنگ" پر بھیجا جاتا ہے اسلیے لازماً جسم کے اکثر حصوں میں خون کی کمی آجاتی ہے اور ان کیفیات میں جب جسم کے اندر جراثیم کے خلاف جنگ ہو رہی ہوتی ہے اور جب وہ جنگ شدت اختیار کر لیتی ہے تو خون سے سفید خلیے، جو لڑنے والے سپاہی کہے جاتے ہیں اور زیادہ تعداد میں تیار کیے جانے لگتے ہیں اور انھیں تیزی سے گردش خون میں چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ وہ دشمنوں کو چن چن کر ختم کر سکیں۔ آپ یقیناً سمجھ گئے ہوں گے کہ یہ سفید خلیے کس طرح کام کرتے ہیں۔ یہ کہ یہ ماہیں یا نہ ماہیں یہ خلیے واقعی دشمنوں کو پکڑ پکڑ کر نگل جاتے ہیں اور جراثیم کے مقابلے میں کسی بچے کی جنگ کا نتیجہ حقیقتاً اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ اس کے خون میں سفید خلیے کتنی تعداد میں ہیں۔ ایک معالج مریض کی انگلی سے تھوڑا خون نکال کر اور اسے شیشے کی سلائڈ پر لگا کر خوردبین کے نیچے یہ دیکھ سکتا ہے کہ خون میں سفید خلیوں کی کیا تعداد ہے۔

بخار میں مبتلا ایک بچے کو ضرورت اس بات کی ہوتی ہے کہ وہ اپنے دل کو زیادہ سے زیادہ تقویت پہنچا کر متاثرہ علاقوں کو خون پہنچانے میں اس کی مدد کرے۔ ایسے کام کے لیے بچے کو زیادہ سے زیادہ آرام کرنے دینا چاہیے اور اس کے سامنے والدین کو کوئی پریشانی نہیں ظاہر کرنی چاہیے۔ اُسے بار بار اٹھانے لٹانے سے بھی باز آنا چاہیے۔ بیمار بچے کو کھانے پینے کی زیادہ خواہش نہیں ہوتی لیکن اس کی ماں کو خواہ مخواہ یہ فکر ہو جاتی ہے کہ اس کے بچے نے دن بھر سے کچھ کھایا نہیں۔ اگر آپ کا بچہ تندرست ہے تو بخار شروع ہونے کی حالت میں اسے کسی غذا کی ضرورت نہیں۔ اگر وہ کچھ کھانا نہیں چاہتا تو بہتر ہوگا کہ اسے آرام سے لیٹا رہنے دیا جائے۔ زبردستی کچھ کھلانے کی ضرورت بھی نہیں، کیونکہ بخار کی حالت میں جسم کا نظام ہضم قلت خون کے باعث سست پڑ جاتا ہے اور اس میں کسی غذا کو باقاعدہ ہضم کرنے کی صلاحیت نہیں رہ جاتی اور اس کے نتیجے میں قبض ہو جاتا ہے منہ خشک رہنے لگتا ہے اور منہ کا ذائقہ بھی خراب ہو جاتا ہے لیکن اس حالت میں بچے کو ایک چیز کی خاص ضرورت رہتی ہے اور وہ ہے پانی۔ پانی پلاتے رہنے سے بیمار بچے میں گردش خون ٹھیک رہتی ہے اور اس کے گردوں میں کوئی زہر جمع نہیں ہونے پاتا۔

بخار کا علاج دراصل اس کی شدت، مدت اور اسکے سبب پر منحصر ہوتا ہے۔ بخار عموماً یہ ظاہر کرتا ہے کہ مریض اپنی تمام قوتیں دشمن کے خلاف استعمال کر رہا ہے۔ اس لیے کہا جاتا ہے کہ شدت بخار کی حالت میں مریض کا جسم جراثیم کے لیے بہت تکلیف دہ اور ناقابل برداشت ہوتا ہے لیکن بہت تیز بخار عموماً خطرناک ہوتا ہے اور اس کو کم کرنے کی تدابیر پر فوراً توجہ دینی چاہیے۔ بخار میں اچانک کمی بھی کوئی اطمینان بخش علامت نہیں ہوتی۔ اس سے یہ نہیں سمجھ لینا چاہیے کہ بچے کی طبیعت ٹھیک ہو رہی ہے، جب تک کہ بخار میں کمی کے ساتھ بچے کی عمومی حالت میں بھی کوئی بہتری نظر نہ آ رہی ہو۔

معالجین کہتے ہیں کہ ایسی کمی کو خطرہ کا سگنل سمجھنا چاہیے اور اس سگنل کا نقصان یہ ہوتا ہے کہ بیمار بچے کے والدین جلد سے جلد کسی معالج کی طبی امداد حاصل کریں۔


Naunehal
FOR CHILDREN'S GROWTH & AILMENTS
نونہال گرائپ سیرپ
بچوں کے اِن امراض میں کام آتا ہے
● قبض ● بدہضمی اور اپھارا ● دودھ ڈالنا
● دست و پیچش ● دانت نکلنا ● جگر اور تلی کا بڑھنا ● نیند میں چونکنا ● منہ آنا اور رال بہنا ● چنونے اور کیڑے ● پیاس کی شدت
نونہال بے بی ٹانک
بچوں کے اِن امراض میں کام آتا ہے
● عام جسمانی کمزوری ● سوکھا ● ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہوجانا یا ہڈیوں کا جوڑ پر سوج جانا
● مسوڑھوں کی سوجن ● منہ آنا ● زرد رنگ
● مرض کے بعد کی کمزوری ● کمزوری جلد
ہر موسم میں استعمال کیا جا سکتا ہے
بچوں کی صحت کا محافظ
نونہال
۱۔ گرائپ سیرپ۔
بچوں کی تمام بیماریوں کو دور کرتا ہے
۲۔ بے بی ٹانک۔
بچوں کو مضبوط سڈول اور توانا بناتا ہے۔
ہمدرد دواخانہ (وقف)
دلّی ـــــ کانپور ـــــ پٹنہ



بچوں کے لیے

خوشامد پسند بادشاہ

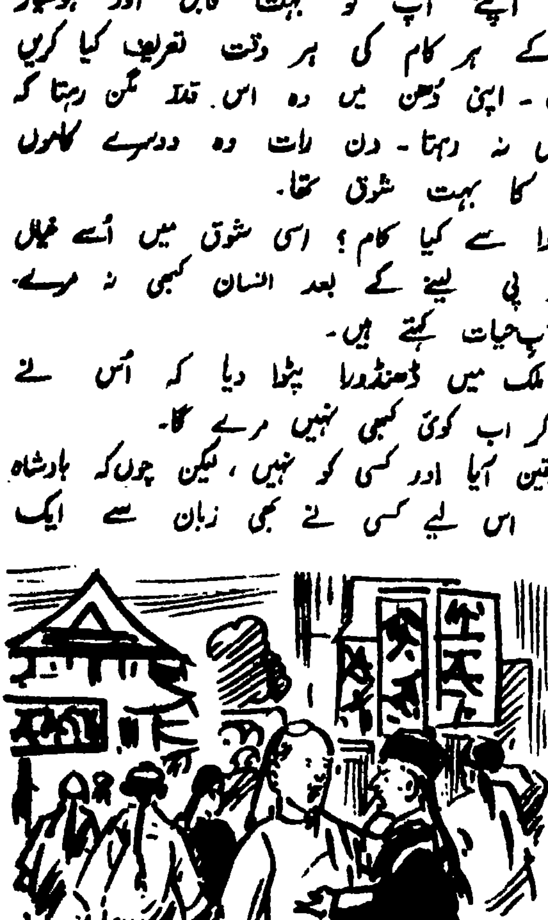
سعیدہ طاہر صدیقی

ہمارے پڑوس میں ایک ملک چین ہے۔ بہت زمانے کی بات ہے کہ اسی ملک میں ایک بادشاہ راج کرتا تھا۔ وہ اپنے آپ کو بہت قابل اور ہوشیار سمجھتا تھا اور چاہتا تھا کہ لوگ اس کے ہر کام کی ہر وقت تعریف کیا کریں اور اس کی چاپلوسی میں لگے رہا کریں۔ اپنی دُھن میں وہ اس قدر مگن رہتا کہ اس کو اپنی رعایا کا ذرا بھی خیال نہ رہتا۔ دن رات وہ دوسرے کاموں میں مشغول رہتا۔ اُس کو دوائیں بنانے کا بہت شوق تھا۔

سوچو تو سہی! ایک بادشاہ کو دوا سے کیا کام؟ اسی شوق میں اُسے خیال آیا کہ وہ ایک ایسی دوا بنائے، جس کو پی لینے کے بعد انسان کبھی نہ مرے۔ بلکہ ہمیشہ زندہ رہے۔ ایسی دوا کو آبِ حیات کہتے ہیں۔

ایک دن اس نے اپنے سارے ملک میں ڈھنڈورا پٹوا دیا کہ اُس نے آبِ حیات تیار کر لیا ہے، جس کو پی کر اب کوئی کبھی نہیں مرے گا۔

شہر میں خبر گرم ہو گئی۔ کسی کو یقین آیا اور کسی کو نہیں، لیکن چوں کہ بادشاہ کی ظالمانہ طبیعت سے سب واقف تھے اس لیے کسی نے بھی زبان سے ایک



حرف نہ نکالا اور سب بادشاہ کی تعریف کے گُن گاتے رہے۔ خاص طور سے اس کے درباری اس کی ہنر مندی پر واہ وا کرنے لگے، لیکن اس میں سے ایک درباری بہت ہوشیار اور نڈر تھا۔ اس کو جھوٹی تعریف سے نفرت تھی اور خوشامد کرنا اس کو پسند نہ تھا۔ اس نے سب سے کہنا شروع کیا، "مجھے تو یقین نہیں آتا کہ بادشاہ کوئی ایسی دوا تیار کر سکتا ہے، کیوں کہ اللہ کا حکم ہے سب کو ایک دن مر جانا ہے۔" ہوتے ہوتے یہ خبر بادشاہ کے کان تک پہنچ گئی۔ بادشاہ بہت ناراض ہوا اور اس نے اپنے گستاخ درباری کو حاضر ہونے کا حکم دیا۔ درباری بے چارہ حکم کے مطابق بادشاہ کے سامنے حاضر ہو گیا۔ بادشاہ نے اُس کو

دیکھتے ہی سوال کیا، "تمھاری یہ ہمت کیسے ہوئی کہ تم میری بات کا یقین نہ کرو جواب دو! کیا تم نہیں جانتے کہ میں پورے ملک چین کا شہنشاہ ہوں اور جو بھی چاہوں تمھارے ساتھ کرسکتا ہوں"۔

درباری نے ذرا ہمّت سے کام لیتے ہوئے جواب دیا۔ "جہاں پناہ! ایک بات عرض کرنی چاہتا ہوں۔ وہ یہ کہ اگر آپ دوائیں بنانے کا کام حکیموں اور دواسازوں کے ذمّہ چھوڑ دیں اور خود کو رعایا کی دیکھ بھال کی طرف لگائیں تو زیادہ بہتر ہوگا، رعایا خوش حال ہو جائے گی۔

بادشاہ کو اس جواب پر اور بھی غصّہ آگیا۔ وہ غصے سے چیخ پڑا، "کیا تم کو میرے سامنے ایسی باتیں کرتے خوف نہیں آتا؟ کیا تم کو نہیں معلوم کہ میں ایک سکنڈ میں تمھاری گردن اُڑا سکتا ہوں؟"

یہ کہہ کر بادشاہ نے اپنے گلاس میں اپنا تیار کیا ہوا "آبِ حیات" منگوایا اور درباری کو حکم دیا کہ وہ اس کو پی لے اور پھر اس کی طاقت اور ہنر مندی کی داد دے نہیں تو وہ اسی منٹ مار ڈالا جائے گا۔"

درباری نے یہ سُن کر اپنا سر جھکا دیا اور کہا، "حضور! کیا آپ کو نہیں معلوم کہ آپ اس وقت کتنی بے وقوفی کی بات کر رہے ہیں۔ اگر، اس گلاس میں جو دوا ہے اُس کی یہی تاثیر ہے کہ جو یہ دوا پی لے تو وہ مر نہیں سکتا تو پھر چاہے میں آپ کی تعریف کروں یا نہ کروں، آپ مجھے مار نہیں سکتے! اور آپ نے مجھے مار دیا تو سمجھ لیجیے کہ آپ خود بالکل جھوٹے ہیں اور آپ نے ایسی کوئی دوا نہیں بنائی، جس کو پی کر انسان ہمیشہ کے لیے زندہ رہ سکتا ہو"۔



بادشاہ یہ بات سُن کر بہت شرمندہ ہوا، کیوں کہ اس کو اپنی غلطی کا احساس ہو گیا تھا اور بات اس کی سمجھ میں آگئی تھی۔ اس نے اس درباری کی عقل مندی کی بہت تعریف کی اور اس کو انعام و اکرام سے مالامال کر دیا۔

اس دن سے بادشاہ اپنی جھوٹی تعریف اور خوشامد کروانا پسند نہیں کرتا تھا بلکہ دل و جان سے رعایا کی دیکھ بھال میں لگا رہتا۔ وہ سمجھ گیا کہ دنیا کی ہر چیز کو ایک دن ختم ہو جانا ہے اور کوئی چیز ہمیشہ قائم نہیں رہ سکتی۔

تاریک براعظم افریقہ کی جنسی رسوم

تاریک براعظم افریقہ کے اکثر قبیلوں میں آج بھی جنسی رسوم باقی ہیں جن کا جائزہ لے کر مہذب انسان اپنی جنسی زندگی کی اصلیت تک پہنچ سکتا ہے۔ جنوبی افریقہ کے وہ مقامی باشندے جو شہروں میں یورپینوں کے ساتھ رہتے چلے آ رہے ہیں، ان کی عام زندگی میں اب کافی تبدیلیاں نظر آنے لگی ہیں اور گویا وہ اب اپنی نسلی برادری سے الگ ہو چکے ہیں۔ ان تہذیب یافتہ افریقیوں نے اپنے پرانے رسم و رواج ترک کر کے نئے طور طریقے اپنا لیے ہیں۔ وہ اب کوٹ پتلون پہن کر اور کلیساؤں میں جا کر اپنی شادی کرتے ہیں اور ان کی بیویاں باقاعدہ رشتۂ ازدواج میں منسلک ہو کر ماں بنتی ہیں جس کے لیے پورے جنوبی افریقہ میں غیر یورپین زچہ خانے بھی قائم کر دیے گئے ہیں لیکن سفید فام مہذب یورپینوں کے اثرات سے دور رہنے والے افریقی قبیلوں میں آج بھی وہ رسم و رواج نظر آتے ہیں جو ان کے آباؤ اجداد کے زمانے میں تھے۔ یورپین مشنریوں کی مستقل کوششوں کے باوجود آج بھی افریقی قبیلوں میں قدیم انداز سے بالغ لڑکے لڑکیوں کے ختنہ کی تقریبات منعقد ہوتی ہیں۔ ان قبیلوں کے مرد آج بھی اپنی استطاعت کے مطابق جتنی بیویاں چاہیں خرید سکتے ہیں اور آج بھی نابالغ لڑکیوں کی شادی قبیلے کے بوڑھے مردوں سے کر دی جاتی ہے۔

اگرچہ ہر قبیلے کے جداگانہ رسم و رواج ہیں لیکن ایک بات ان میں مشترک معلوم ہوتی ہے اور وہ یہ کہ سن بلوغ کو پہنچتے ہی وہ ہر لڑکی یا لڑکے کا ختنہ کرا دیتے ہیں۔ یہ رسم انھوں نے غالباً افریقہ کے انتہائی قدیم باشندوں سے اختیار کی ہے جو "بش مین" کے نام سے یاد کیے جاتے ہیں اور جو اب براعظم افریقہ کے دور دراز کے ریگستانی علاقوں میں صرف تھوڑی تعداد میں پائے جاتے ہیں جو چند ایک پرانے افریقی باشندے ملتے ہیں، ان میں یک زوجگی کا رواج ہے اور وہ اپنی دلہن کو قیمتاً خریدتے ہیں۔ زولو، سوازی اور باسوٹو قبیلوں میں دلہن کی قیمت مویشیوں کی شکل میں ادا کی جاتی ہے۔ افریقہ کے "بش مین" خانہ بدوش ہوتے ہیں۔ ان کے پاس اپنے جانور نہیں ہوتے اس لیے وہ جنگلوں میں شکار کھیل کر اپنی طاقت کا مظاہرہ کر کے اپنی ہونے والی بیوی کا اور اس کے "والد بزرگوار" کو یہ جتلاتے ہیں کہ وہ اپنی بیوی کو کھلانے پلانے اور اس کی دیکھ بھال کرنے کی صلاحیت اپنے اندر رکھتے ہیں۔ زمانۂ قدیم میں یہی "بش مین" لڑ کر اپنی بیویاں حاصل کرتے تھے اور ان میں جو جتنا طاقتور ہوتا تھا اس کے پاس اتنی ہی زیادہ بیویاں ہوتی تھیں۔ ان میں ہونے والی بیوی کو ترغیب دینے کا طریقہ اہل یورپ اور دوسرے مہذب لوگوں سے مختلف ہے اور شادی سے قبل مرد و عورت کے درمیان مجامعت ان کے ہاں ایک عام رواج ہے۔ ان لوگوں میں محرمات کے ساتھ جنسی ملاپ البتہ ایک زبردست جرم سمجھا جاتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ ان میں ہم جنس پرستی بالکل نہیں پائی جاتی۔ ان کے لڑکے جب جوان ہو جاتے ہیں تو ایک پتھریلے چاقو سے ان کا ختنہ کر دیا جاتا ہے جس میں نہ کوئی دوا لگائی جاتی ہے اور نہ ہی صفائی کا کوئی اصول برتا جاتا ہے۔ ختنہ کرنے والا آدمی جوان لڑکے کی پھیلائی ہوئی دونوں ٹانگوں کے درمیان بیٹھ کر پتھر کے چاقو سے اس کے حشفہ کا گھونگھٹ کاٹ دیتا ہے اور ان کی لڑکیاں بھی جب سن بلوغ کو پہنچ جاتی ہیں تو ان کا بظر ایسے ہی ایک چاقو سے گھس دیا جاتا ہے لیکن دلچسپ بات یہ ہے کہ جو چاقو ایک بار استعمال کر لیا جاتا ہے اسے وہ ہمیشہ کے لیے زمین میں دفن کر دیتے ہیں تاکہ دوبارہ استعمال نہ کیا جا سکے۔ ختنہ کے بعد دونوں جنسوں کے افراد کو بالغ سمجھا جانے لگتا ہے اور اب وہ گویا اپنے قبیلے کے اندر ایک نئی زندگی میں قدم رکھتے ہیں۔

"بش مین" کو چھوڑ کر اگر ہم شمالی ٹرانسوال کے قبیلے "بولو ویڈو" پر غور کریں تو اس میں کچھ دوسری عجیب جنسی رسمیں نظر آتی ہیں۔ یہ جنوبی افریقہ کا ایک مشہور قبیلہ ہے جس کا دعویٰ ہے کہ اس کی ملکہ "مدجاجی" جب چاہے بارش برسا سکتی ہے اور یہ وہ کیرکٹر ہے جس کا ذکر سر رائیڈر ہیگرڈ نے اپنے مشہور ناول "شی" میں کیا ہے۔ اس قبیلے کے لوگ زیادہ تر زراعت پیشہ ہوتے ہیں اور یہ اپنی زمین کی زرخیزی اور اپنے بھائی بندوں کا بہت خیال رکھتے ہیں۔ اس قبیلے کی جوان لڑکی کا جب پہلا حیض شروع ہوتا ہے تو وہ اپنی ماں کو بتاتی ہے اور پھر اسے ان لڑکیوں کے ساتھ جن کا پہلا حیض ختم ہو چکا ہوتا ہے ایک ویران جھونپڑی میں لے جایا جاتا ہے جہاں پہلے عموماً اس کی ماں کا باورچی خانہ ہوا کرتا ہے، وہاں اس جھونپڑی میں ہلکے بادامی رنگ اور اسکے اپنے ہی حیض کے خون سے ایک مرکب تیار کر کے اس کی کلائیوں، ناک، گردن اور سر پر دائرے بنائے جاتے ہیں اور اس کا پورا جسم سجا دیا جاتا ہے۔ اس لڑکی کو چھ دن تک جھونپڑی سے باہر نکلنے کی اجازت نہیں ہوتی صرف پیشاب پاخانہ اور غسل کرنے کے لیے وہ صبح سویرے دریا کے کنارے تک جا سکتی ہے۔ جھونپڑی میں صرف ایک معمولی کپڑے کے اسکے جسم پر کچھ نہیں ہوتا اور صبح جب اسے باہر جانا پڑتا ہے تو وہ ایک کمبل لپیٹ لیتی ہے۔ صبح دریا تک جانے کے لیے اسکے ساتھ کئی لڑکیاں کچھ پڑھتی پھونکتی ہوئی چلتی ہیں اور دریا پر پہنچ کر اسے اپنی سہیلیوں کی خواہش کے مطابق اس وقت تک پانی کے اندر بیٹھ کر اپنے آپ کو صاف کرنا پڑتا ہے جب تک وہ چاہیں اور اگر اسکے ساتھ بھی [illegible]

نیک سہیلیاں ہوں تو وہ رسم ایک ہی دن میں ادا کر کے اس کی مشکلات سے نجات حاصل کر سکتی ہیں، بشرطیکہ وہ اپنی سہیلیوں کو تمباکو کی ایک تھیلی بطور رشوت پیش کر سکتی ہو۔ جوانی میں پہلا قدم رکھنے والی اس لڑکی کے ساتھ تنہائی میں ایک بوڑھی عورت بھی ہوتی ہے اور دونوں دن میں زیادہ سے زیادہ سونے کی کوشش کرتی ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پھر اس لڑکی کو رات کے وقت نیند نہیں آتی اور اس کے ساتھ کی لڑکیاں اسے ہر وقت اصول کی پابندی کرنے کے لیے مجبور کیا کرتی ہیں۔ تعلقات اگر خوش گوار نہ ہوں تو سہیلیاں اس کے کمبل کو اتار لیتی ہیں اور بات بات پر اُسے مارتی بھی ہیں اور اگر وہ اسے زیادہ تنگ کرنا چاہیں تو ملنے کے علاوہ پیشاب پاخانہ کھلانے پلانے کے لیے مجبور کر سکتی ہیں۔

غالباً نوجوانی میں دوسروں کے ایسے ہی سلوک برداشت کرنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس افریقی قبیلے کی عورتیں بہت مضبوط ہوتی ہیں اور یورپ کے لوگ ان کا ضبط و تحمل دیکھ کر حیران رہ جاتے ہیں۔ ان کے لیے یہ معمولی بات ہوتی ہے کہ منڈے ہوئے ننگے سر پر سلائی کی مشین رکھ کر میلوں دور چلتی رہیں۔ اسی طرح ان کے مرد بھی بہت مضبوط اور طاقت ور ہوتے ہیں۔

مہذب دنیا کے شاید صرف چند لوگ اس طرح ختنہ کرانے کی ہمت کر سکیں، جس طرح کہ جنوبی افریقہ کے قبائلی کرا لیتے ہیں۔ ان قبیلوں میں ان لوگوں کو بہت بزدل سمجھا جاتا ہے جو ختنہ کرانے سے ڈرتے ہیں اور قبیلہ کے دوسرے لوگ انھیں اچھی نظر سے نہیں دیکھتے۔ ختنہ کی رسم کے دوران میں خصوصیت کے ساتھ یہ دیکھا جاتا ہے کہ کس نے کتنا خوف ظاہر کیا اور اس کا یہ خوف دوسروں کی نگاہ میں اس کی مردانگی کم کر دیتا ہے۔

جنوبی افریقہ کے ٹیمبو اور فنگو قبیلوں میں لڑکوں کے ختنہ کی رسم بڑی عجیب و غریب ہوتی ہے۔ جوں جوں رسم کی تاریخ قریب آتی جاتی ہے، لڑکے کے کنبے والے ایک دیسی شراب کشید کرتے ہیں اور بکرے کی کھال کا ایک لباس تیار کرتے ہیں جسے وہ لڑکا ختنہ سے پہلے اور اصل رسم کے دوران پہنے رہتا ہے۔ جن لڑکوں کا ختنہ کیا جانا ہوتا ہے وہ گروہ کی شکل میں ایک ساتھ رکھے جاتے ہیں گویا وہ "مایوں" میں ہوتے ہیں جس کے لیے انھیں خود لکڑیاں اور گھاس جمع کر کے ایک ایک جھونپڑی بنانی پڑتی ہے اور اس عرصے میں وہ "سواڑی" نام کی جنگلی گھاس بھی جمع کرتے رہتے ہیں جو ختنہ کے بعد عضو تناسل کی زینت کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ ختنہ کی رسم کے دوران قبیلہ کا ایک معتبر سن رسیدہ شخص بائیں ہاتھ سے حشفہ کا قلفہ پکڑ کر اپنے خنجر سے زور سے ایک جھٹکے کے ساتھ کاٹ کر الگ کر دیتا ہے۔ سارے لڑکے کھال کے کپڑے پہن کر ایک قطار میں بیٹھے رہتے ہیں اور سب باری باری کوئی خوف ظاہر کیے بغیر اپنا ختنہ کراتے ہیں کیوں کہ انھیں معلوم ہوتا ہے کہ ایسے موقع پر ڈرنا انھیں ان کے بزدل بنا دے گا۔ ہر لڑکے کے ختنہ کے بعد خنجر اس کے کھال والے سے پونچھا جاتا ہے اور مختون کا کٹا ہوا قلفہ اس کے ہاتھ میں دے دیا جاتا ہے۔ ختنہ ہو جانے کے بعد سارے لڑکے اسی جھونپڑی میں اس وقت تک سوتے ہیں، جب تک کہ اُن کا زخم خشک نہ ہو جائے۔ زخم خشک ہونے کے بعد اپنے گھروں کو واپس جانے سے پہلے وہ اس جھونپڑی کو نیست و نابود کر دیتے ہیں۔ ختنہ ہو جانے کے بعد ہی جنگلی گھاس کا لچھا بنا کر عضو تولید پر لپیٹ دیا جاتا ہے اور مختون کی دونوں رانوں کے درمیان لکڑیاں باندھ دی جاتی ہیں تاکہ زخم ٹانگوں کی رگڑ سے خراب نہ ہو سکے۔ ہر مختون لڑکا خفیہ طور پر اپنا قلفہ گائے کے گوبر کے اسی ڈھیر کے پاس زمین میں دفن کر دیتا ہے۔ پھر اس کے گھر والے ایک سفید مٹی سے اس کے پورے جسم کو رنگ کر اب اس کا ایک نیا نام رکھتے ہیں، کیونکہ ختنہ کے بعد وہ اب بالغوں میں شمار کیا جانے لگتا ہے۔

ٹیمبو اور فنگو، دونوں قبیلوں کے مرد کثرتِ ازدواج کے قائل ہوتے ہیں اور ایک بار قبیلے میں یہ تسلیم ہو جانے کے بعد کوئی لڑکا بالغ ہو گیا ہے، وہ زیادہ سے زیادہ بیویاں رکھنے کی کوشش کرتا ہے جن کا کام صرف زیادہ سے زیادہ بچے پیدا کرنا ہوتا ہے۔ یہ بیویاں ایک ایک رات باری باری اپنے شوہر کے ساتھ گزارتی ہیں۔ قبیلے کے مرد مویشی دے کر بیویاں خریدتے ہیں۔ کنواری لڑکیوں کے لیے انھیں بھاری قیمتیں ادا کرنی پڑتی ہیں جیسا کہ قدیم یونان اور روم میں ہوا کرتا تھا۔ شادی سے پہلے اگر کوئی لڑکی حاملہ ہو جائے تو بازار میں اس کی قیمت بہت گر جاتی ہے۔

ان قبیلوں میں بھی عورتوں پر زیادہ سماجی پابندیاں معلوم ہوتی ہیں کیوں کہ عورتوں کو دوسرے مردوں سے ملنے کی اجازت نہیں ہوتی، لیکن اگر کسی مرد کی ساری بیویاں حاملہ ہو جائیں یا وہ دودھ پلا رہی ہوں تو وہ دوسری لڑکیوں کے ساتھ رومان لڑا سکتا ہے جس پر بیویوں کو اعتراض کرنے کا کوئی حق نہیں ہوتا اور افریقہ کے ایک دوسرے قبیلے "..." میں لڑکوں کا تو ختنہ کیا جاتا ہے اور لڑکیوں کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ آئندہ بن کر انھیں کیا کرنا ہے۔ اکثر لڑکیوں کا پردۂ بکارت گائے کے سینگ سے کیا جاتا ہے یا پھر کوئی بوڑھی عورت اپنی انگلی سے یہ رسم انجام دیتی ہے۔ تمام قبیلوں میں لڑکے کو لڑکی کی یہ رسم اور لڑکی کو لڑکے کی رسم دیکھنے کی اجازت نہیں ہوتی۔

افریقہ کے تمام قبیلوں میں نہ کوئی مرد کنوارا رہتا ہے اور نہ کوئی لڑکی غیر شادی شدہ رہ کر مرتی ہے، سب شادی کرتے ہیں اور ان کی زندگی کا غالباً زیادہ سے زیادہ بچے پیدا کرنا ہوتا ہے تاکہ ان کی نسل بڑھے۔

شیونگ سوپ

فارمولا:-

(۱) چربی	۳۴۰ پونڈ	پٹاشیم ہائڈرو آکسائڈ سلوشن ۳۰ فی صدی	۸۴ پونڈ
اسٹرک ایسڈ	۴۰ پونڈ	پانی	۳۴ پونڈ
سوڈیم ہائڈرو آکسائڈ سلوشن ۳۰ فیصدی	۱۴۰ پونڈ	گوند کتیرا (ٹریگاسنتھ)	۱ پونڈ
(۲) چربی	۴۰۰ پونڈ	اسٹرک ایسڈ	۴۱۵ پونڈ
ناریل کا تیل	۱۷۶ پونڈ	سوڈیم ہائڈرو آکسائڈ سلوشن ۳۵ فی صدی	۱۲۸ پونڈ

پٹاشیم ہائڈرو آکسائڈ سلوشن ۳۶ فی صدی ۱۰۸ پونڈ

طریقہ تیاری:-

بڑی کڑھائی میں چربی اور ناریل کے تیل کو ملاکر ۱۴۰ سے ۱۶۰ ڈگری فارن ہائٹ تک اسٹیم سے گرم کیجیے۔ پھر سوڈیم ہائڈرو آکسائڈ ڈال کر گرم کیجیے اور ہلاتے رہیے۔ پھر ۵ فی صدی پٹاشیم ہائڈرو آکسائڈ سلوشن بچاکر باقی اس میں آہستہ آہستہ ملایے۔ گرم کرنا بند کیجیے اسٹرک ایسڈ کو اینمل کے برتن میں پگھلا کر اس میں دھار کی شکل میں ڈال کر ۱۵ اور ۳۰ منٹ کے درمیان گھوٹیے۔ اس وقت سیمپل لے کر الکوحلک فینو فتھلین سلوشن سے ٹیسٹ کیجیے۔ اگر زیادہ الکلائن ہو تو مزید اسٹرک ایسڈ ملایے اور اگر زیادہ ایسڈ ہو تو پٹاشیم ہائڈرو آکسائڈ ملایئے اور دس پندرہ منٹ گرم کیجیے ٹیسٹ کرنے سے قبل ٹھنڈا ضرور کیجیے۔

جب فنو فتھلین سے کئی منٹ بعد ہلکا پنک کلر آئے تو صابن کا نیوٹرل ہونا ظاہر کرتا ہے۔ پھر گوند کتیرا پانی میں نرم کرکے ملایے۔ صابن کو سانچے میں ڈھالیے۔

باربرز کریم

فارمولا:-

لنولین	½ اونس	آئل آف سمن	۵ منم
کیمفر منٹ	½ اونس	آئل آف برگامٹ	۱۵ منم
سوفٹ سوپ	۱۶ اونس	روغن بادام تلخ	۸ قطرے
روز واٹر	½ تا ۱ اونس	-	

طریقہ تیاری۔

لنولین اور کیمفر منٹ کو ایک گرم کھرل میں ڈال کر ملایے پھر سوفٹ سوپ تھوڑا تھوڑا کرکے ڈالیے اور ہلاتے رہیے ½ اونس تا ۱ اونس عرق گلاب ملایے اس کے بعد مندرجہ بالا خوشبوئیں ملایئے

جراثیم کش ڈسٹنگ پاؤڈر۔

فارمولا:-

زنک آکسائڈ ۱۰ اونس۔ بورک ایسڈ ۱۰ اونس

اسٹارچ۔ ۱۰ اونس

طریقہ تیاری۔

مندرجہ بالا اجزا کو خوب اچھی طرح ملایے۔

ہیر کریم

فارمولا:-

موم سفید	۱۰ حصے	ڈسٹلڈ واٹر	۱۵ حصے
لیکوڈ پیرفین	۱۳۰ حصے	بوریکس	۱ حصہ

طریقہ تیاری۔

موم کو ۵۰ حصے لیکوڈ پیرفین میں حل کیجیے۔ اس کو کھرل میں ڈال کر باقی لیکوڈ پیرفین ملایے بوریکس کو ڈسٹلڈ واٹر میں حل کرکے ملایے اور ٹھنڈا ہونے تک ملاتے رہیے خوشبو ملایے

سرور پیدا کرنے والا ہیر لوشن

ریسورسین ایسٹیٹ	۱۰ گرین	آئل آف روزمری	۱۰ منم
ٹنکچر آف کیپکسم	۱۵ منم	ڈسٹلڈ واٹر	ایک اونس

آئسو پروپائل الکوحل اتنی مقدار کہ ۸ اونس تیار ہو جائے

طریقہ تیاری:-

مندرجہ بالا ۱ تا ۴ اجزا کو ۸ اونس والے میژر گلاس میں ملایے۔ پھر اس میں اتنی مقدار آئسو پروپائل الکوحل کی ملایے کہ تیار شدہ کا حجم ۸ اونس ہو جائے۔

....

وارڈ بائے

کوثر چاندپوری

رشید نے وارڈ میں داخل ہوتے ہی چاروں طرف دیکھا۔ یہ دنیا اس کے لیے بالکل نئی تھی۔ سب سے پہلے ڈیٹول کی بو اس کی ناک میں داخل ہوئی اسی کے ساتھ آنکھوں کے سامنے ایک عجیب منظر آگیا جس طرف نگاہ جاتی تھی، لوہے کے پلنگوں پر بیمار لیٹے دکھائی دے رہے تھے۔ اُن میں کچھ ایسے تھے جو سیدھے لیٹے دھیمے دھیمے سانس لے رہے تھے اور ایسا لگتا تھا جیسے اندر گیا ہوا سانس اب لوٹ کر نہیں آئے گا۔ کچھ ایسے تھے، جو بار بار کروٹیں بدل رہے تھے اور ہر کروٹ کے ساتھ ایک دردناک آواز منہ سے نکل جاتی تھی۔ کچھ ایسے بھی تھے، جو نہ تو کروٹیں بدل رہے تھے، نہ کراہ رہے تھے بس چپ چاپ پڑے چھت کو گھور رہے تھے۔ یہ غالباً وہ لوگ تھے، جو صحت یاب ہو کر جلد ہی ڈِس چارج ہونے والے تھے اور سمنٹ کی پکّی چھت پر اپنے مستقبل کی لکیریں پڑھنے کی کوشش میں لگے ہوئے تھے۔ مستقبل، جو بیمار پڑنے کے وقت بھی دھندلا تھا اور اس وقت بھی بدستور تاریک ہوگا، جب وہ ہسپتال کے کپڑے اتار کر اپنا وہی لباس پہن لیں گے اور پھر کسی سڑک پر مرے مرے پیروں سے چلنے لگیں گے، ان کی حیثیت اس تنکے سے ملتی جلتی ہوگی، جو سمندر کی لہروں پر بہتا رہتا ہوا اور اس کی کوئی منزل مقصود نہیں ہوتی، نہ وہ لہروں کے ریلوں کی مدافعت کر سکتا ہو بس بہتا رہتا ہو۔ رشید یہ سب چیزیں دیکھ کر گھبرا گیا۔ انیس بیس سال کی عمر میں اس کا ننھا سا دل بھیانک سماں دیکھنے کی تاب نہ رکھتا تھا، مگر یہ گھبراہٹ اس کی دشواریوں کا حل پیش نہیں کر سکتی تھی۔ وہ بھاگنے کے لیے زندگی کے ہنگامے میں نہیں آیا تھا۔ بلکہ اُن مصیبتوں کا مقابلہ کرنے آیا تھا، جو خود زندہ رہنے اور دوسروں کو زندہ رکھنے کی کوشش میں لازمی طور پر پیش آتی ہیں۔ اسے اپنی اندھی ماں اور ایک نوجوان بہن کا پیٹ بھرنا تھا، ان کا تن ڈھانکنا تھا اور پھر اپنے جہالت کے پودے کو بھی پانی دینا تھا۔ بڑی دوڑ دھوپ کے بعد ایک ڈاکٹر کی سفارش سے یہ جگہ ملی تھی اور لوگوں نے بتایا تھا کہ یہاں اسے دودھ ملے گا۔ ڈبل روٹی ملے گی، سنترے اور دوسرے پھل بھی ملیں گے، وہ بیماروں کی ہر چیز میں برابر کا شریک ہوگا مگر بیماروں میں نہیں صرف کھانے پینے کی چیزوں ہی میں۔ ڈاکٹر نے سفارش کرتے وقت یہ شرط لگا دی تھی کہ ڈیوٹی سے فرصت کر دہ اس کے گھر کا بھی کچھ کام کیا کرے گا۔ بازار سے سودا لائے گا اور نچلی منزل میں لگے ہوئے پائپ سے بالٹیوں میں پانی لا کر اس کے فلیٹ میں رکھی ہوئی ٹنکی بھرے گا۔ کبھی کبھی فلیٹ میں جھاڑو دے گا اور ممکن ہے اسے بے بی کو بھی دو چار گھنٹے کھلانا پڑے۔

رشید نے جی کڑا کر کے سوچا، ان بیماروں سے ڈرنے کی کوئی وجہ نہیں۔ ہر گھر میں بیمار پڑتے ہیں۔ یہ اور بات ہے کہ یہاں ایک دم بہت سے آدمی آگئے ہیں۔ میں ان کی دیکھ بھال کروں گا اور اس طرح مہینے میں جو پینتالیس روپے رقم ملے گی، اس سے ماں اور بہن کی خبر گیری کروں گا، انھیں کپڑے پہناؤں گا اور چیچک کی بیماری سے اٹھی ہوئی بہن کی وہ ضدیں پوری کروں گا، جو اب تک کبھی پوری نہیں ہوئیں۔ پرسوں وہ سیب مانگ رہی تھی اور نہ ملنے پر گھنٹوں روتی رہی تھی۔ ماں نے اس سے صرف یہی کہہ دیا تھا:

"سنتری تو جھونپڑیوں میں محلوں کے خواب دیکھتی ہو۔ سیب سے اور تجھ سے کیا واسطہ۔ کاش کبھی کھانے کو مانگتی تو میں نہ دے سکتی تھی اس وقت!"

پینتالیس روپے مہینے میں سنتری سیب، سنترے اور انگور سب کچھ کھا سکتی ہو۔ رشید نے اپنی ڈیوٹی سنبھال لی۔ اس نے یہاں سب سے پہلا کام یہ کیا کہ ایک مریض کی سائیڈ ٹیبل سے اگالدان اٹھا کر باہر لے گیا اور بہت سے اگالدان دھونے کے لیے اکٹھے کیے جا رہے تھے۔ وہ ان کو اپنے اندر سکتے ہوئے بیماروں سے بات چیت کرنے پر مجبور کر رہا تھا۔ اس کا جی چاہ رہا تھا، اُن سب سے پوچھے:

آپ کیا چاہتے ہیں؟

پانی؟

دودھ؟

سنترے کا رس؟

اسی وقت سسٹر آگئی۔ یہ بڑی نک چڑھی لڑکی تھی۔ مس ادملا نام تھا۔ ڈاکٹر نے رشید کو سمجھا دیا تھا کہ وہ نرسوں کے اشاروں پر چلنے

کی کوشش کرے اور اُن کے ہر حکم کی تعمیل کرے۔

ہائے! اے بلئے! کیا اونچا سنتے ہو؟ ہم بیمار لوگ کیا مانگتے ہیں؟

ابھی تو کسی نے کچھ نہیں مانگا سسٹر!

دیکھو دودھ شام تک کسی کو نہیں دیا جائے گا۔

پھر کیا سنترے دیتا رہوں؟

نہیں سنترہ تو ایک بھی نہیں دیا جا سکتا۔ خالی پانی پلاتے رہو۔ گلوکوز کا ڈبہ موجود ہے کبھی کبھی ایک آدھ چمچا ڈال دیا کرو۔ ان سب کو پانی کی زیادہ ضرورت ہے۔

بہت اچھا میں ایسا ہی کروں گا۔

سسٹر چلی گئی۔ اسکے جاتے ہی ایک بیمار نے مری سی آواز میں پکارا، بلئے!

رشید دوڑ کر اس کے سرہانے جا کھڑا ہوا اور دھیمی آواز میں پوچھا، کہیے آپ کیا کہتے ہیں؟

کہیں گے کیا!

آپ نے پکارا تھا؟

ہاں میں نے تمہیں آواز دی تھی، مجھے پیاس لگی ہو۔

میں پانی لاتا ہوں۔

ہاں تم اور لا بھی کیا سکتے ہو!

رشید نے اسے ایک گلاس پانی لا کر دیا۔ وہ چپ چاپ پڑا رہا۔ رشید نے کئی بار کہا:

پانی پی لیجیے۔ میں نے اس میں ایک چمچہ گلوکوز بھی ڈال دیا ہو۔

بیمار نے کوئی جواب نہیں دیا۔ دو گھنٹے کے بعد ڈاکٹر راؤنڈ پر آیا تو اس نے دیکھ کر کہا:

یہ مر گیا! بستر خالی کرو!۔

رشید کے دل پر چوٹ لگی۔ کیا سچ مچ یہ مر گیا! ابھی تو بول رہا تھا۔ پانی بھی نہ پی سکا۔ نہ جانے وہ کیا چاہتا تھا؟ دودھ، سنترے کا رس، نہ جانے کیا؟ افسوس بڑی جلدی مر جاتا ہو آدمی یہاں!

پلنگ فوراً خالی ہو گیا۔ مرے ہوئے مریض کو مردہ خانے میں پہنچا دیا گیا اور وہاں سے اور چند لاوارث لاشوں کے ساتھ اُسے میڈیکل کالج میں بھیج دیا گیا۔

وہاں کیا ہو گا؟ رشید سوچنے لگا۔ اس نے اگلے دن دھوتے ہوئے مہتر سے پوچھا۔ کالج میں مُردوں کا کیا بناتے ہیں؟

وہاں انھیں چیرتے ہیں۔ ان کی ہڈی پسلی الگ الگ کر دیتے ہیں۔

رشید چپ ہو گیا۔ مگر فوراً ہی اسے خیال آیا کہ اس کا باپ بھی ہسپتال میں مرا تھا۔ اس کی ماں گاؤں میں تھی۔ بعد کو پتہ چلا تھا کہ وہ مر گیا۔ ضرور اس کی لاش بھی کالج میں چیر ڈالی گئی ہو گی۔ رشید کے دل میں ایک عجیب طرح کا گداز پیدا ہو گیا۔ اسے پلنگوں پر پڑے مریضوں سے گہری ہمدردی ہو گئی۔ اس کا جی چاہنے لگا، ان سب کو پیٹ بھر کر دودھ پلائے، بہت سے سنترے کھلانے کو دے، مگر یہ بات اس کے اختیار میں نہ تھی۔ سسٹر اسے ہدایت کر چکی تھی کہ شام تک کسی کو دودھ نہیں دیا جائے گا۔ یہاں کوئی چیز مقررہ وقت سے پہلے نہیں دی جا سکتی۔ اب سارے بیمار خاموش پڑے تھے۔ شاید انھیں اپنے پرانے ساتھی کے بچھڑ جانے کا غم تھا۔ وہ بھجن خوب گایا کرتا تھا۔ شام کو جب سورج چھپتا، وہ میراں کے بھجن گا کر سب کو رُلا دیتا۔ آج کوئی بھجن نہیں گا رہا تھا۔ میراں چپ ہو گئی تھی۔ اس کے بھجن مر گئے تھے۔ کئی گھنٹے کے بعد رشید نے پھر ہمت کی۔ وہ ایک بیمار کے پاس گیا، جو دو مہینے سے پیٹ کے زخم کا علاج کرا رہا تھا، اور جب اس کے پیٹ میں درد اٹھتا، وہ اپنے سارے ماحول کو چیخوں سے بھر دیتا — ہسپتال کی فضا جاگ جاتی۔ اس وقت وہ منہ ڈھانکے، آنکھیں بند کیے بالکل سناٹے میں پڑا تھا۔ رشید نے اس کے پلنگ کی لٹکی ہوئی چادر کو ٹھیک کر کے پوچھا:

آپ چپ کیوں ہیں؟

تم چاہتے ہو میں چیختا ہی رہوں۔

نہیں، یہ بات نہیں، لیکن میں گہری خاموشی سے ڈرتا ہوں۔

آپ کو کسی چیز کی ضرورت تو نہیں؟

کیا دینے آئے ہو تم مجھے؟ زہر؟ لاؤ میرے منہ میں ڈال دو!۔

رشید سہم گیا۔ مریض کی چتونوں میں غصے کی آگ دہک رہی تھی اور آنکھوں میں امید کے دیے جیسے بجھتے جا رہے تھے۔

میں پوچھتا ہوں آپ پانی پییں گے؟

پانی پی کر کیا کروں گا؟

کچھ کھائیں گے؟

کھلانے کو تمھارے پاس کیا ہو! سڑی ہوئی ڈبل روٹی جس میں جگہ جگہ پھپھوندی لگی ہوتی ہو، سوکھا سنترہ جس میں رس کی ایک بوند نہیں

ہوتی یا پانی ملا ہوا دودھ۔ ان میں سے کوئی چیز مجھے اچھی نہیں لگتی۔

رشید دیر تک سوچتا رہا۔ سنترے سوکھے ہوئے کیوں ہیں، دودھ میں پانی کون ملا دیتا ہے اور یہ ڈبل روٹیاں خراب کیوں ہو جاتی ہیں؟

میں آپ کو تازہ سنترے لا دوں گا۔

کہاں سے لاؤ گے تم؟ میں جانتا ہوں تمھارے پاس پیسے نہیں ہیں۔ یہاں جس کے دل میں ذرا ہمدردی ہے، وہ غریب ہے اور جو غریب نہیں، وہ ہمدرد نہیں۔ میں پوچھتا ہوں تم نے یہاں نوکری کیوں کی ہے؟ کیا بیماروں کے حصے کا دودھ پینے کے لیے اور خالص دودھ میں آدھا پانی ملا کر ٹھیکیدار سے رشوت لینے کی خاطر۔ اگر اسی غرض کے لیے تم نوکر ہوئے ہو تو میں کہتا ہوں کہ مُردوں کی کھال کھینچنے کے علاوہ تمھارے لیے کوئی اور کام نہیں رہ گیا تھا، تم جوان ہو محنت کر سکتے ہو۔ میں نہیں چاہتا کہ نئی نسل خون پینے کی عادت ڈالے۔ اسے تو بیماروں کے بدن میں داخل کرنے کے لیے اپنا خون دینا چاہیے۔ رشید نے اس کی باتوں کا کوئی جواب نہیں دیا۔ وہ چپ ہو گیا۔ ذرا دیر بعد ہی نرس آ گئی۔ اس نے بیمار پر طنز کیا:

چپ کیوں ہو، تم چیختا کیوں نہیں!

خوب جی بھر کر سو لیا۔ انجکشن بھی تو بہت تیز دیا تھا۔

تم غلط بھی ہو سسٹر! نیند مجھے بالکل نہیں آئی۔ بات دراصل یہ ہے کہ چیخنے چلانے کا دم ہی باقی نہیں رہا۔ پانی ملا ہوا دودھ پینے سے بیمار بس سسک ہی سکتا ہے۔

تم ایک دم پاگل ہو گیا ہے! مدراسی نرس کو غصہ آ گیا تھا۔ سرکار کو برا کہتا ہے۔ تمھیں پانی ملا ہوا دودھ دیا جاتا ہے!

میں سرکار کو برا نہیں کہہ رہا، ان لوگوں کو کہہ رہا ہوں، جو سرکار کے اچھے کاموں میں برائی ملا دیتے ہیں۔

ہم کوئی بات نہیں سنے گا تمھاری۔

ایڈیٹر لوگ جب بھی ہاسپٹل میں آتا ہے، گڑبڑ کرتا ہے۔ پھر ان کے لیے کوئی الگ وارڈ بنوا لیجیے!

اس کا بندوبست بھی ہو جائے گا!

یعنی شمشان بھیج دیا جائے گا، نہیں؟

نرس غصے میں آگ بگولا ہو کر چلی گئی اور رشید اس کے ساتھ ساتھ چلتا چلا گیا۔ اس نے پوچھا:

سسٹر! اسے دودھ دیا جائے تھوڑا سا؟

یہ ہم سے پوچھنے کا بات نہیں، کتنا دودھ ملتا ہے؟

آدھا سیر!

بس بہت ہے!

مگر اس میں اس کا پیٹ نہیں بھرتا۔ وہ کم زور ہے۔ آدھا دودھ اور آدھا پانی ہوتا ہے سسٹر!

رشید تم کو یہاں سے نکال دیا جائے گا۔ تم گڑبڑ کرتا ہے یہاں!

رشید ڈر گیا۔ نوکری کھو کر مریضوں سے دوستی کرنا مشکل تھا۔ پینتالیس روپے اس کے لیے بہت قیمتی تھے۔

اسی ہفتے میں اس ایڈیٹر کی حالت بہت خراب ہو گئی۔ وہ کئی بار بے ہوش ہوا۔ ڈاکٹروں کی رائے میں اسے خون کی ضرورت تھی اور وہ اس کا انتظام نہیں کر سکتا تھا۔ رشید کو معلوم ہوا تو اس نے ڈاکٹر سے کہا: "ایڈیٹر کو میں اپنا خون دینے کے لیے تیار ہوں۔" اس کا خون بہت اچھا تھا۔ اسی دن ایک پونڈ خون رشید کا نکال کر ایڈیٹر کی رگوں میں پہنچا دیا گیا۔ رشید نے اس کا معاوضہ نہیں لیا۔ خون دے کر وہ اپنے کام میں مصروف ہو گیا۔ کبھی کبھی کمزوری کا احساس ضرور ہوتا تھا، مگر وہ اطمینان سے ڈیوٹی کرتا رہا۔ ڈاکٹر کے گھر پانی نہیں آتا تھا، اس لیے پانی بھرتا تھا۔ تمام ہسپتال کی دو بالٹیاں دونوں ہاتھوں میں لے کر وہ پانی بھرنے لگا۔ پائپ سے پانی بھرتا اور کئی سیڑھیاں چڑھ کر اوپر کے فلیٹ میں پہنچ کر ٹنکی میں ڈال دیتا۔ تیسرے چکر میں اس کے پاؤں کانپنے لگے اور سر چکرانے لگا۔ وہ ذرا دیر آرام کرنے بیٹھا۔ دو منٹ انتظار کرنے کے بعد ڈاکٹر کی بیوی نے پکار کر کہا:

رشید آج پائپ جلد ہی بند ہو جائے گا۔ پانی جلدی بھر دو۔

پائپ کیوں بند ہو جائے گا؟ آج ہی لے لیجیے۔ خیر کوئی بات نہیں۔ وہ پھر پانی بھرنے لگا اور جب ٹنکی بھر گئی تو بالٹیاں بھر کر رکھ آیا۔

اگلے دن ایڈیٹر کے انجکشن لگایا جانا تھا۔ نرس بھی آ گئی۔ سامان کی ٹرے رشید کے ہاتھ میں تھی۔ نرس نے مریض کی کلائی پکڑ کر ہاتھ اوپر اٹھا لیا اور بازو پر اسپرٹ میں بھیگی

پیرنے لگی۔ مریض نے ہاتھ جھٹک کر کہنا شروع کیا :

میں انجکشن نہیں لگواؤں گا تم مجھے یوں ہی مار ڈالو سسٹر!

کیا بے شینٹ ہو، ایک دم گنوار۔ انجکشن نہیں لے گا تو ڈاکٹر ہم تمھیں اسپتال سے نکال دے گا۔

وہ کمبل سے منہ ڈھانک کر لیٹ گیا۔

اچھا ہم ڈاکٹر سے بولتا ہے۔

ڈاکٹر آپ ہی مریض کے پاس آگیا اور اس نے بڑی توجہ سے مریض کی سب شکایتیں سنیں اور اپنی نوٹ بک میں کچھ لکھ کر چلا گیا۔

مریض کو سب سے بڑی شکایت یہ تھی کہ اسے غذا ٹھیک نہیں مل رہی تھی اور جب تک کھانے کو عمدہ چیزیں نہیں ملیں گی، انجکشن وغیرہ سب بے کار ہیں اور غذا کا معاملہ بہت ہی پیچیدہ تھا۔ مریضوں کے لیے آنے والا دودھ نہ جانے کہاں کہاں جاتا تھا۔ اس میں بہت سے نوکروں کا حصہ تھا۔ دودھ سپلائی کرنے والے کا خاندان بھی اس میں شامل تھا، اس لیے یہ بات ناممکن تھی کہ جب تک پورے نظام کو ہلا نہ دیا جائے اس وقت تک خالص دودھ مل سکے اور پھلوں کا قصہ بھی اس سے ملتا جلتا تھا۔ رشید دیکھ رہا تھا کہ وارڈ میں پڑے ہوئے بیمار کمزور ہوتے جا رہے ہیں۔ ان کے چہروں پر بیلاہٹ جھلکنے لگی ہے۔ وہ چڑچڑے بھی ہو گئے ہیں۔ بات بات پر اس سے الجھنے لگتے ہیں۔

رشید اب تم بھی انھیں لوگوں میں ملتے جا رہے ہو۔ ٹھیک ہے خربوزے کو دیکھ کر خربوزہ رنگ بدلتا ہے۔ تم بھی بدلتے جا رہے ہو۔

رشید یہ سن کر دل ہی دل میں کڑھتا اور منہ سے کچھ نہ کہتا۔ دو چار مریض وارڈ چھوڑ کر چلے گئے تھے اور باقی اب تک یہیں پڑے ہوئے تھے۔ ان سے ڈاکٹر بھی اکتا چکے تھے اور نرسیں بھی بیزار ہو گئی تھیں۔ جب بھی کوئی نرس آتی ان سے کہتی :

بابا لوگ! اب تم یہاں کیوں پڑا ہے؟ باہر کی ہوا کھاؤ۔ دیہات میں جا کر رہو۔ تمھارے پینسلین کے پچیس تیس انجکشن لگ چکے ہیں۔ اب تمھیں وارڈ چھوڑ دینا چاہیے۔ ڈسچارج میں دلوا دوں گی۔

ایک رضاکار ڈیمانڈر نے رشید سے کہا :

میں آج وارڈ چھوڑ رہا ہوں۔

کیوں؟ ابھی جلدی کیا ہے؟ ابھی تو تم اچھے بھی نہیں ہوئے!

ڈرتا ہوں کہیں دوبارہ تمھارا خون نہ لینا پڑے۔

اس میں ڈر کی کیا بات ہے! میں تیار ہوں۔

میں تو تیار نہیں۔ کسی نوجوان کے خون پر اپنی زندگی کی بنیاد رکھنا مجھے پسند نہیں۔ پھر یہ وارڈ بہت بری جگہ ہے۔ یہاں آدمی کا ضمیر بری طرح زخمی ہوتا ہے۔ ہسپتال کے ملازموں میں انسانیت اور ہمدردی کا نام نہیں۔ یہیں تو تم جیسے آدمیوں کی ضرورت ہے جو دوسروں کی خاطر اپنا خون دے ڈالیں۔ بیماروں کی نسوں سے خون چوسنے کے عادی نہ ہوں۔ مجھے ان مریضوں کے لیے کچھ قربانی دینے کی ضرورت پڑے گی۔ میں اس دوزخ کو جنت میں تبدیل کرنا چاہتا ہوں!

"ضرور ضرور!" رشید چلایا۔

اس کام میں تمھاری مدد کی بھی ضرورت ہوگی رشید!

میں تیار ہوں۔ کیا کام کرنا ہوگا مجھے؟

تم مجھے لکھ کر دو گے کہ بیماروں کو خالص دودھ اور اچھے پھل نہیں ملتے۔

میں تیار ہوں، بات بالکل سچ ہے لیکن میں یہ سمجھنا چاہتا ہوں کہ یہ سب چیزیں آخر جاتی کہاں ہیں؟

تمھیں نہیں معلوم، لیکن ان باتوں کی تمھیں کیوں خبر ہوگی، تمھارا اس کاروبار میں کوئی حصہ نہیں ہے بھائی! مریضوں کے دودھ اور پھلوں میں ایک کا نہیں بہت سے آدمیوں کا حصہ ہے۔

رشید نے ایک کاغذ پر ساری باتیں لکھ دیں۔ تیسرے ہی دن اس کا یہ بیان اخباروں میں چھپ گیا اور ہسپتال کے سارے ملازمین رشید کو شہر کے نیتاؤں کا جاسوس کہہ رہے تھے۔ جگہ جگہ لوگ اکٹھے ہو کر اسے گالیاں دے رہے تھے۔ ہسپتال میں کھلبلی مچ گئی تھی۔

رشید ایک بیمار کے لیے بیڈ پین لینے جا رہا تھا کہ ایک نئے آدمی نے اسے راستے میں روک کر کہا :

رشید میں جانتا ہوں، تم بہت غریب آدمی ہو۔ اب تک تمھیں نظر انداز کیا جاتا رہا ہے۔ اس کا مجھے بہت افسوس ہے کل سے تمھیں بھی روزانہ سیر بھر دودھ اور آدھی درجن سنترے ملا کریں گے۔ چاہو تو دونوں چیزوں کی قیمت لے سکتے ہو۔

لیکن میں بیمار نہیں ہوں، یہاں کا ایک نوکر ہوں۔

ضرورت مند تو ہو، بھائی کو پورا اس دنیا میں جسے ضرورت نہیں پیسے کی، روٹی اور کپڑے کی۔ میں تمھیں کچھ روپے نقد بھی دینا چاہتا

ہوں۔

کس کام کے لیے ؟

"ابھی بتاتا ہوں"۔ اس نے جیب سے ایک کاغذ نکالتے ہوئے کہا، "یہ مضمون اپنے ہاتھ سے لکھ کر مجھے دے دو:"

"کل میرے نام سے اخبارات میں ایک مراسلہ چھپا ہے وہ میرا نہیں ہے"

لیکن یہ بات غلط ہے کیوں کہ وہ خط میں نے ہی لکھا ہے میں اس کی تردید نہیں کر سکتا۔

میں تردید کرنے کی قیمت دے رہا ہوں، رشید تم ابھی ناتجربہ کار ہو، نہیں جانتے کہ یہاں ہر چیز بکتی اور خریدی جاتی ہے کوئی سستی اور کوئی گراں۔ ایمان، دیانت اور اصول کی بھی یہی کیفیت ہے۔

رشید خاموش رہا، اس کے موڈ سے ظاہر ہو رہا تھا کہ وہ بکنے کے لیے تیار نہیں ہے۔ اس کی قیمت پہلے ہی لگ چکی ہے۔ پینتالیس روپے مہینہ اس کی قیمت ہی تو ہے، جو سرکار کی طرف سے ملتی ہے۔ ایک چیز کو دو مرتبہ بیچنا ٹھیک نہیں۔

رشید تم تباہی کی طرف جا رہے ہو۔ تم نے میری بات سے یہ سمجھ لیا کہ تم نے ساتھ نہ دیا تو سب کام بگڑ جائے گا۔ میں تو چاہتا تھا کہ تمھیں کوئی نقصان نہ پہنچے، مگر تمھاری قسمت! تم نہیں جانتے کہ دودھ اور پھلوں کے اس چکر نے کتنے بیماروں کو موت کی نیند سلا دیا ہے۔ تم اس میں الجھ گئے تو ٹکڑے ٹکڑے ہو جاؤ گے۔ ہماری مشین اپنا کام کرتی رہے گی۔ اگر اس کا کوئی پرزہ خراب ہے تو اسے بدل دیا جائے گا۔ جس طرح ایک پرزے کی مشین میں کوئی اہمیت نہیں، اسی طرح ایک فرد کی سماج میں کوئی حیثیت نہیں۔ ایمان اور اصول کی چنگاری کرڑیوں کے انبار میں دب کر آخر بجھ ہی جائے گی۔

پانچویں دن رشید کو نوکری سے ہٹا دیا گیا۔ اس پر ہسپتال کے عملے کو بدنام کرنے اور چند بیماروں کے ساتھ مل کر تخریبی مہم چلانے کا الزام تھا۔ جس روز یہ فیصلہ ہوا ہے اسی دن رشید کو تنخواہ ملنے والی تھی، لیکن خزانچی نے اس خیال سے تنخواہ روک لی کہ وارڈ کی کوئی چیز اس کے پاس نہ رہ گئی ہو۔ وہ خالی ہاتھ گھر گیا۔ اس کی اندھی ماں نے رشید کے پیروں کی آہٹ میں نوٹوں کی سرسراہٹ محسوس کرتے ہوئے کہا:

آ گئے بیٹا! میں نے تمھارے لیے لڑکی ڈھونڈھ لی ہے، اچھی ہے، بڑی خوب صورت ہے!

"مگر کچھ منحوس معلوم ہوتی ہے" اس نے کہا۔

"کیوں"؟ اس نے ہاتھ آگے بڑھاتے ہوئے پوچھا۔ اس کی انگلیاں نوٹوں کو چھونے کے لیے بے چین تھیں، اس کا ہاتھ اسی طرح رہا، رشید نے آہستہ سے کہا:

ماں! — نوکری چھوٹ گئی!

کیوں؟ اس نے چونک کر پوچھا۔

میں نے بکنے سے انکار کر دیا۔

کون بیچ رہا تھا تمھیں ؟

کچھ لوگ مجھے خریدنا چاہتے تھے۔ وہ بیماروں کا خون موٹا اور مال دار بنانے کے لیے کہہ رہے تھے اور جانتی ہو ماں، کو خون دینے والا ان کا لہو بھلا کیوں چوسنے لگا؟ میں نے، میں غریبوں کا پیٹ نہیں کاٹوں گا۔

"رشید"! بوڑھی عورت کا چہرہ تمتما اٹھا، "تم نے آنکھوں کی بینائی لوٹا دی اپنے باپ کی عزت رکھ لی۔ وہ میں وہاں کے نوکروں کی بے پروائی سے مر گئے تھے۔

رشید کو مستقبل کی فکر نہیں تھی، اس کے بازو ول ہوئی مچھلیاں کہہ رہی تھیں، تمھارا مستقبل ہم ہیں، ہم ہیں، پھاوڑہ چلاتی ہیں اور محنت کی کمائی سے دل میں اچھا اور ہمت کا خون بھرتی ہیں۔ سچائی اور ایمان کی چنگاری ب اب اس کے بھڑکنے کا وقت آ گیا ہے — اور رشید سو کہ اس کے بھڑکتے ہوئے شعلے کی روشنی ہسپتال میں کب آ گی، جہاں مریضوں کو خالص دودھ نہیں ملتا اور تازہ پھل ملتے!۔

کرمار

کیچوؤں ہک کیڑوں چرنوں اور کدو دانوں

عجیب دوا

تعلیم و جذبات

تعلیم کا مطلب چند مسلمہ تعصبات کو آپ کے سر تھوپنا ہے

(مارٹن ہنری فشر)

بچپن کی تعلیم کے اثرات سوزاک کی طرح کبھی دور نہیں ہوتے

(رابرٹ برنالٹ)

جذبات کا یہ فائدہ ہے کہ یہ ہمیں بھٹکا دیتے ہیں۔

(آسکر وائلڈ)

اگر جذبات پر ہم قابو حاصل کر لیتے ہیں تو یہ ان کی کمزوری کی دلیل ہو نہ کہ ہماری قوت کی۔ (فرانسس ڈی لاروش فوکل)

بعض لوگ اتنے حساس ہوتے ہیں کہ اگر کوئی وبائی مرض ان کو دبائے تو ذلت محسوس کرتے ہیں۔

(فرینک میک کیلے ہبارڈ)

کسرت

جب میرا کسرت کرنے کو جی چاہتا ہے تو میں لیٹ جاتا ہوں یہاں تک کہ یہ احساس جاتا رہتا ہے۔ (رابرٹ ایم، ہچنس)

میری کسرت تو اپنے دوستوں کو کاندھے دینے میں ہی ہوتی ہے۔ (چانسے ڈی پیو)

لوگ آرام کی جستجو میں تھک کر رہ جاتے ہیں۔

(لارینس اسٹرن)

جو لوگ کسرت کے لیے وقت نہیں نکال سکتے انھیں بیماری کو دینا ہوگا۔ (آرل ڈربی)

لوگ ہر وقت کسرت کے گن گاتے ہیں حالاں کہ پانچ میں سے ... آدمیوں کو کسرت کی اتنی ضرورت نہیں ہوتی، جتنی آرام کی ہوتی ہے۔
(گولن کلینڈ فنگ)

عجائبِ عالم

انسان کا بھائی انسان کے پیٹ میں

۲۱ مارچ ۵۸ء کو جنیوا سے ایک خبر موصول ہوئی ہو کہ ایک چالیس سالہ انسان کے پیٹ کا آپریشن کیا گیا تو اس کے پیٹ سے ایک جنین یا کچا بچہ نکلا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ یہ بچہ اس کا توام بھائی ہو۔ یہ بچہ نر تھا اور اسکے اعضا کی نشو و نما خلاف معمول اور بے ڈول انداز کی تھی اور اسکے سر پر لمبے اور سفید بال تھے۔ یہ بچہ اپنے بھائی سے ایک نس کے ذریعے جڑا ہوا تھا اسی کی مدد سے وہ بڑھتا رہا۔ اس آدمی کا نام ظاہر نہیں کیا گیا ہو۔ آپریشن کے بعد اس کی صحت بہتر ہو گئی۔ یہ آپریشن ڈیپیاڈی گیلرا اسپتال میں کیا گیا۔

گونگا بہرا آدمی دس زبانیں جانتا ہو۔

جاپان کا ایک گونگا بہرا آدمی مساہیسا متسو بارا یونانی زبان سیکھنے کیلیے یونان جا رہا ہو۔ متسو بارا کو ایک یونانی قومی ادارے نے وظیفہ دے کر یونان بلایا ہو۔ ٹوکیو میں ایک گونگوں بہروں کے اسکول سے سند حاصل کرلینے کے بعد متسو بارا نے اپنی تعلیم جاری رکھی اور دس زبانوں کا علم حاصل کرلیا جس میں یونانی زبان بھی شامل ہو۔ یونانی قومی ادارہ متسو بارا کو تقریبًا ۲۳۰ ڈالر ماہوار کا وظیفہ پیش کرے گا اور یہ وظیفہ اسوقت تک جاری رہے گا جب تک وہ یونان میں رہ کر یونانی زبان حاصل کریگا۔

عمر دراز لوگوں کو موت کے گھاٹ اتارنا پڑے گا۔

لندن کے مشہور ماہر امراض قلب ڈاکٹر پال وڈ نے امریکا میں ایک بیان دیتے ہوئے کہا طبی ترقی لوگوں کی عمروں کو طویل بنا رہی ہو جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ بوڑھے آدمیوں کی آبادی میں بہت اضافہ ہو جائے گا اور خصوصًا برطانیہ میں اس مصیبت سے بچنے کے لیے کوئی سہل اور بے ایذا موت کا کوئی طریقہ نکال کر بوڑھے آدمیوں کو موت کے گھاٹ اتارنا پڑے گا۔

لاس انجلس کی ایک پریس کانفرنس میں تقریر کرتے ہوئے ڈاکٹر موصوف نے فرمایا کہ "طبی عمر بہت جلد نوے یا سو برس تک پہنچ جائے گی، کیونکہ طبی سائنس آہستہ آہستہ تمام مہلک بیماریوں کو ختم کر رہی ہو۔ امریکا میں بہت جلد ایک نئی دوا تیار ہو جائے گی جس کی مدد سے امراض قلب کا نشان بھی باقی نہ رہے گا۔ ڈاکٹر موصوف نے اس دوا کی تفصیلات نہیں بتائیں۔ اس سے دنیا کی بڑھتی ہوئی آبادی کا مسئلہ ہمارے تفکرات میں بہت اضافہ کر دیتا ہو۔ بڑی کثرت سے ایسے لوگ ہمارے سامنے ہوں گے، جو ۶۵ سال کی عمر میں ریٹائر ہونے کے بعد بھی ۱۵ سال تک دست گیری کے خواہش مند ہوں گے۔ امریکا کو اس صورت حال سے زیادہ پریشانی نہیں ہوگی، اس لیے کہ وہ ایک مالدار ملک ہو، مگر برطانیہ اور یورپ کے پاس اس مصیبت کا سوائے سہل اور بے ایذا موت کے اور کوئی علاج نہیں ہو۔"

۷۵ منٹ تک مُردہ رہنے کے بعد زندہ ہوگئی۔

مس ایلیٹ کا راگیانی جن کی عمر ۲۲ سال ہو، ۷۵ منٹ تک مُردہ رہنے کے بعد پھر زندہ ہوگئیں۔ ایتھنز (یونان) کی نئی آیونیا اسپتال میں مس موصوفہ کے دل کا آپریشن ہو رہا تھا کہ ان کے متعلق یہ اعلان کر دیا گیا کہ وہ مر گئیں۔ ۷۵ منٹ تک اسی طرح مُردہ پڑے رہنے کے بعد ڈاکٹر ڈی کاراگیورگس نے جو بڑے ممتاز معالج امراض قلب ہیں، اپنے دو لوگوں کی مدد سے ان کو زندہ کرلیا۔ صورت یہ پیش آئی کہ جب مس کا راگیانی کے دل کا آپریشن کیا جا رہا تھا تو اس نے یکایک اپنا فرض انجام دینا بند کر دیا اور اس کی حرکت بند ہوگئی۔ ڈاکٹر جدید ترین مالش کے طریقوں اور برقی جھٹکوں سے ۷۵ منٹ بعد موصوفہ کو زندہ کرنے میں کامیاب ہوگئے۔ اب مس موصوفہ خطرے سے باہر ہیں۔

بونے دیو قامت ہو سکتے ہیں۔

ہارورڈ یونیورسٹی کے شعبۂ طب کے ایک پروفیسر ہیمی لین نامی نے دعویٰ کیا ہو کہ ہم کم قد اور بونے آدمیوں کو دراز قد بلکہ دیو قامت بنا سکتے ہیں اور انسان اور حیوان دونوں کے نشو و نما کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ پروفیسر موصوف نے بتایا کہ یہ کام ہارمون کے انجکشن کی مدد سے کیا سکتا ہو جو دماغ کے غدود سے تیار کیا جاتا ہو۔ پروفیسر مذکور نے بیان کیا کہ دماغ میں ایک خاص غدود ایسا ہوتا ہو، جو انسان کے تمام اعصاب، نشو و نما، جنسی عمل، حرکت قلب وغیرہ کو کنٹرول کرتا ہو۔ پروفیسر ہیمی لین نے بتایا کہ اب تک ہیں، ستا بونے بچوں کو جنکی عمریں ۲ ماہ سے ۱۳ سال تک کی تھیں [illegible]

۵۷-۱۹۵۸ء خلا کے سفر میں ایک اہم سنگ میل۔

حال ہی میں واشنگٹن میں ہوائی طبی ایسوسی ایشن کا اجلاس

سالانہ اجلاس منعقد ہوا۔ اس اجلاس میں تقریر کرتے ہوئے امریکہ کے کرنل ہال سے کیمبل نے کہا کہ جب فضائے بسیط کے سفر کی تاریخ مرتب ہوگی تو ۱۹۶۵ء کو اس تاریخ میں ایک اہم سنگ میل کی حیثیت حاصل ہوگی۔ اس سال کی اہم کامیابیاں یہ تھیں: (۱) میجر ڈیوڈ جی۔ سائمن کا غبارے میں ایک لاکھ دو ہزار فٹ کی اونچائی تک پہنچ جانا جہاں وہ نیچے اترنے سے پہلے ۳۲ گھنٹے تک رہے۔ (۲) روس اور امریکہ کے مصنوعی چاندوں کا فضائے بسیط میں اڑنا۔ (۳) ایک ہوا باز کا خلا کے ایک نقلی حجرے میں ایک ہفتہ تک قیام کرنا۔ کرنل کیمبل نے کہا کہ یہ بات تو ظاہر ہو کہ خلا کے سفر میں جو دھچکے لگتے ہیں، انسان انہیں آسانی سے برداشت کر سکتا ہے لیکن فضائے بسیط میں پہنچ کر انسان کے زمین پر صحیح سلامت واپس آنے کا مسئلہ ابھی حل نہیں ہوا ہے۔

دنیا کے سب سے زیادہ سن رسیدہ شخص کی موت

بگوٹا سے یکم اپریل کا ایک تار مظہر ہے کہ جو دیٹ پیرا جس کی عمر ۱۶۷ سال تھی اور جو دنیا کا سب سے زیادہ سن رسیدہ شخص تھا، رات مونٹریلکے بوڑھے آدمیوں کے گھر میں انتقال کر گیا۔ پیرا کہا کرتا تھا کہ میں ۱۷۸۹ء میں پیدا ہوا تھا۔ وہ یہ بھی کہتا تھا کہ میں ۱۸۱۹ء کی کولمبین جنگ میں شریک تھا۔ چند سال ہوئے پیرا امریکا میں آیا تو وہاں کے ڈاکٹروں نے اسکا معائنہ کیا۔ اس وقت ان ڈاکٹروں نے یہ رائے ظاہر کی تھی کہ پیرا کی عمر ۱۵۰ سال سے کم نہیں ہے۔

ہندوستانی عورت کی اوسط عمر دنیا میں سب سے کم

ادارۂ اقوام متحدہ کی طرف سے جو سالانہ معلوماتی کتاب شائع کی گئی ہے اس میں یہ انکشاف کیا گیا ہے کہ دنیا بھر کی عورتوں میں سب سے کم اوسط عمر ہندوستانی عورت کی ہوتی ہے۔ اور سب سے زیادہ اوسط عمر ڈچ عورت کی ہوتی ہے جو عام طور پر ۷۴ سال زندہ رہتی ہے۔ اس کے بعد امریکا، سویڈن اور برطانیہ کا نمبر ہے۔ مردوں کی اوسط عمر بھی ہالینڈ ہی میں زیادہ ہوتی ہے جہاں عام طور پر مرد ۷۱ سال کی عمر تک زندہ رہتے ہیں۔

ایک سال کے بچوں کے لیے ہوٹل

کارلس روہ میں جو جنوبی مشرقی جرمنی کا ایک شہر ہے، ایک ہوٹل ہے، جو صرف ایک سال کے بچوں کے لیے مخصوص ہے۔ اس ہوٹل میں بارہ مہینے سے زیادہ عمر کا کوئی بچہ قیام نہیں کر سکتا۔ یہ جرمنی کا جدید ترین بے بی ہوٹل ہے۔ اس ہوٹل کو بہت خوبصورتی سے سجایا گیا ہے۔ اس میں بچوں کے آرام سے سونے کی سہولتیں مہیا کی گئی ہیں اور لوگوں کے لیے ایک رجسٹرڈ نرس موجود رہتی ہے۔ اس ہوٹل میں بہت سے کھلونے ہر وقت موجود رہتے ہیں اور پنگوڑے اور پالنے بھی وہاں موجود ہیں۔ یہ ہوٹل ان لوگوں کے لیے ایک نعمت ہے جو (ماں باپ دونوں) کام پر جاتے ہیں..... اور تمام دن وہاں رہتے ہیں۔ وہ اپنے بچوں کو اس ہوٹل میں چھوڑ دیتے ہیں، جہاں وہ بہت آرام و آسائش سے رہتے ہیں۔ ان مسافروں کو بھی اس ہوٹل سے بڑی مدد ملتی ہے جو بچوں کو وہاں چھوڑ کر سیر و تفریح کے لیے چلے جاتے ہیں۔ یہ ہوٹل اس قدر مقبول ہوا کہ جرمنی کے اور شہروں میں بھی اسی قسم کے ہوٹل کھولے جا رہے ہیں۔

مختلف پیشوں کے مخصوص امراض

انگلستان کے طبی ماہروں نے مختلف پیشوں میں امراض کا سروے کیا تھا۔ یہ سروے ۱۹۵۱ء سے ۱۹۵۳ء تک کا ہے۔ مختلف پیشے کے لوگوں کی جن امراض سے موتیں واقع ہوئیں اور جن امراض سے وہ محفوظ رہے وہ حسب ذیل ہیں۔

کان کنوں میں پھیپھڑوں کے کینسر اور پولیو سے اموات کی شرح بہت کم رہی۔ ڈھلائی کے کارخانوں اور بھٹیوں میں کام کرنے والوں میں سینے کی بیماریوں اور پھیپھڑوں کے کینسر سے شرح اموات بہت زیادہ رہی، لیکن انہیں دل کی بیماریاں بہت کم ہوئیں۔ کلرکوں میں شرح اموات بہت کم رہی لیکن کلرکوں میں دل کی بیماریوں اور پولیو سے موتیں اور پیشوں سے زیادہ ہوئیں۔

شراب فروشوں کے قاتلوں میں سینے اور گردے کا کینسر، اعصابی بیماریاں اور جگر کی خرابی کا ہاتھ اور بیماریوں سے زیادہ رہا۔

ڈاکٹروں میں خودکشی کرنے والوں کی تعداد اور پیشوں سے زیادہ رہی۔ وہ پولیو اور دل اور دماغ کی بیماریوں میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں اور یہی ان کی موت کا سبب ہے۔

مدرسوں کی شرح اموات ڈاکٹروں اور پادریوں سے کم رہی۔ ان میں ٹی۔ بی سے مرنے والوں کی تعداد بہت ہی کم رہی۔

دکانداروں کی بیماریوں کا شکار رہنے والوں کے ساتھ زیادہ تر تپ دق بھی رہتی۔ بے تربیت یافتہ مزدوروں کی شرح اموات سب پیشوں سے زیادہ رہی۔

بیوہ نے سگریٹ بنانے والی کمپنی پر دعویٰ کر دیا۔

ایک بیوہ مسز دلکھوڑ نے سینٹ پیرے لارنگ نے کمپنی امپیریل ٹوبیکو پر ۹۵۰۰ ڈالر کا دعویٰ کیا ہے۔ دعوے کا سبب وہ یہ بتاتی ہے کہ میرا خاوند پچاس برس تک اس کمپنی کے بنائے ہوئے سگریٹ پیتا رہا۔ انہی سگریٹوں کی وجہ سے پھیپھڑوں کے کینسر میں مبتلا ہو کر ۶۳ سال کی عمر میں ۱۹۵۵ء میں انتقال کر گیا۔

بیوہ کا بیان ہے کہ یہ کمپنی بار بار اشتہار دیتی رہی ہے کہ اس کے بنائے ہوئے سگریٹ بے ضرر ہیں۔ کمپنی نے عدالت میں کہا کہ اس خاتون کے خاوند نے کافی عقل سے کام نہیں لیا۔ وہ چالیس سگریٹیں روز پیتا تھا۔

سمجھ اپنی اپنی

مشہور ریاضی داں پروفیسر اینشٹائن کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ سبھی جانتے ہیں کہ سائنس کے میدان میں اس کی تحقیقات اور نئی دریافتوں نے بہت سی انسانی معلومات کی بنیادیں ہلا دی ہیں۔ جس زمانے میں وہ امریکا میں مقیم تھا، چند خواتین جو اینشٹائن کے عجیب اور حیرت انگیز حالات اور کارناموں سے واقف تھیں، اس سے ملاقات کرنے کی خواہشمند تھیں تاکہ نظریۂ اضافت کو خود اس کے موجد کی زبانی سنیں۔

ایک روز ان خواتین نے اینشٹائن سے ملاقات کی اور سوال کیا کہ جناب پروفیسر صاحب، آپ اپنے نظریے کی مختصر تشریح کرتے ہوئے سمجھائیے کہ بعد چہارم جو کہتی دُوری ہے کا مقام کس فضا میں ہے، کیونکہ ہم اسے سمجھنے سے قاصر ہیں۔ پروفیسر موصوف نے جواب دیا:

دو فقیر مل کر ایک روز سڑک پر جا رہے تھے جن میں ایک اندھا تھا اور دوسرا بینا۔ بینا فقیر نے اندھے سے کہا ہم بہت جلد کسی قریب کے گاؤں میں پہنچ جائیں گے اور یہاں ہمیں دو تین پیالے ٹھنڈی لسی کے مل جائیں گے۔

اندھے نے پوچھا لسی کیا ہوتی ہے بھلا؟
ایک سفید رنگ سیال ہے۔ بینا نے کہا۔
سیال کیا ہے اور سفید کسے کہتے ہیں؟ اندھے نے سوال کیا۔
سچ مچ میں تو یہ بھول ہی گیا کہ تو اندھا ہے اور سفید رنگ سے واقف نہیں، بینا نے کہا، ہاں سفید رنگ وہی مرغابی کا رنگ ہے۔ بینا مجھے معلوم ہے کہ رنگ کیا چیز ہے۔ میں نے سنا ہے کہ ہر چیز کا اس دنیا میں رنگ ہوتا ہے لیکن مرغابی کی شکل کیسی ہوتی ہے؟ اندھے نے پوچھا

بھئی معاف کر دینا، پھر مجھے یاد نہ رہا کہ تو اندھا ہے۔ بینا بولا مرغابی وہ پرندہ ہے جس کی گردن ٹیڑھی اور جھکی ہوئی ہوتی ہے۔

میں نہیں جانتا کہ ٹیڑھی اور جھکی ہوئی چیز کیا، اندھے نے کہا

آنکھ والا اس گفتگو سے زچ آگیا اور اپنا ہاتھ اندھے کی طرف بڑھا کر بولا، کہا تجھے نہیں معلوم کہ ٹیڑھی اور جھکی ہوئی چیز کیا ہو اچھا میرا ہاتھ تھام لے اور اچھی طرح دھیان دے کہ اب یہ سیدھا ہے اور تھوڑے وقت میں اسے جھکا دوں ٹیڑھا ہو جائے گا۔

اس کے بعد اندھے نے ایک عجیب انداز اور آواز میں اپنے منہ سے کہا، بہت خوب اب میں لسی کا مطلب سمجھا

اس مختصر سے قصے کے ذریعے اینشٹائن نے خواتین کو سمجھایا کہ اس کا نظریہ اس قدر جلد اور آسانی سے سمجھ میں نہیں آسکتا جو شخص اس نظریے کو سمجھنا چاہتا ہے اس کے لیے ضروری ہے کہ ایک مدت تک متعدد علوم کے مبادی و مقدمات کا مطالعہ کرے تاکہ اس کے نظریے کی حقیقت سے آشنا ہو جائے۔

(منظر سلامی۔ حیدرآباد۔ آندھرا)



جشنِ بارانی کے ۲ دو مناظر



اپل ریس





رسالہ

ہمدرد صحت

دہلی

ایڈیٹر:- حکیم عبدالحمید دہلوی

جلد ۲۷ | ستمبر ـــــ ۵۸ء | نمبر ۹

طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی | مطبوعہ: دآہر پرنٹنگ ورکس دہلی | مقام اشاعت: ہمدرد منزل لال کنواں دہلی

برکھا کی رُت آئی

شاہد حمید لسو

ٹھنڈی ٹھنڈی مست ہوائیں چلتی ہیں جو اور
کوک رہی ہے کویلیا اور ناچ رہے ہیں مور
سکھ کا سندیسہ لائی سکھی ری
برکھا کی رُت آئی
برکھا کی رُت آئی سکھی ری، برکھا کی رُت آئی

(۲)

جھولے ڈالیں باغوں میں اور ہل ہل گائیں ملار
کھول دیے گھنگھور گھٹا نے آشاؤں کے دوار
پریت کی جوت جگائی سکھی ری
برکھا کی رُت آئی
برکھا کی رت آئی سکھی ری برکھا کی رُت آئی

(۳)

سماں سہانا ایسا چھایا، ہوا انند رت چیت
ناچ رہی ہے پون مگن ہو، جھوم رہے ہیں کھیت
بھوگ کی چھایا چھائی سکھی ری
برکھا کی رُت آئی
برکھا کی رُت آئی سکھی ری، برکھا کی رُت آئی

(۴)

برکھا رُت کے روگ مٹائے، صافی اس کا نام
امرت ایسا کہیں نہ پایا دیکھے چاروں دھام
دُکھ ہرنی کیا پائی سکھی ری
برکھا کی رُت آئی
برکھا کی رت آئی سکھی ری، برکھا کی رُت آئی

مترجم حکیم محمد طیب، طبیہ کالج، علی گڑھ

شر مقالات فی العین

امراض العین (اوفتھلمالوجی) پر دُنیا میں سب سے پہلی تصنیف

ابوزید حنین اسحاق العبادی بہ مقام حیرہ ۸۰۹ء میں ایک نصرانی لموری دوا ساز کے گھر پیدا ہوا۔ ابتدائی تعلیم جندی شاپور کی طبی درس گاہ حاصل کی۔ حنین کا اُستاد مشہور مسیحی طبیب ابو زکریا یحنا ابن ماسویہ تھا۔ ن نے اپنے اُستاد کے سخت برتاؤ سے تنگ آ کر جندی شاپور کی درس گاہ ندی تھی اور کئی سال تک روپوش رہا۔ اس عرصے میں یونانی زبان میں مہارت ل کی۔ اس کے بعد بصرہ میں عربی تعلیم حاصل کی۔ اس کی مادری زبان انی تھی حنین کو ان زبانوں کے علاوہ یونانی اور فارسی زبانوں پر عبور تھا۔ ۸۲۶ء میں خلیفہ المامون کے عہد حکومت میں بغداد واپس آیا اور خلیفہ صوصی معالج جبرئیل بن بختیشوع کی خدمات میں شامل ہو گیا۔ سترہ سال عمر میں حنین نے جالینوس کے رسالہ 'اصناف الحمیات اور فی القوی الطبیعہ' رجمہ سریانی میں کر لیا چونکہ خلیفہ المامون بہت علم دوست تھا اور عالموں ندر کرتا تھا اس وجہ سے حنین خلیفہ کی سرپرستی میں بحیثیت طبیب اعلیٰ مترجم انتہائی مدارج کو پہنچ گیا تھا۔ خلیفہ المتوکل کے زمانے میں اسے باغی قرار ر قید میں ڈالا گیا۔ مال و متاع ضبط کر لیا گیا اور طرح طرح کے مصائب کا اس سامنا کرنا پڑا۔ اس نے یکم دسمبر ۸۷۷ء کو انتقال کیا۔ بدقسمتی سے ان تمام یکے حالات پر مورخین نے بہت کم روشنی ڈالی ہے۔

نین بحیثیت طبیب: حنین بہت ذہین اور ذکی الفہم تھا۔ اہی طب کے آداب سے بخوبی واقفیت رکھتا تھا۔ امراض چشم کا ماہر تھا اعلا یر کا مترجم تھا۔ حنین سب سے پہلا شخص تھا جس نے طب کی یونانی کتب کو سان اور عام فہم عربی اور سریانی میں ترجمہ کیا۔ حنین کو قرون وسطیٰ اور یورپ ہد شناس کرانے والی اس کی تصنیف مقدمہ تفسیر کتاب الصناعہ الینوس المدخل ہے۔ مشرق میں جن کتابوں کی وجہ سے اسے شہرت حاصل ئی وہ طب العین اور مسائل فی الطب ہیں۔ ان کے علاوہ حنین کے نانی طب اور فلسفے سے متعلق چونتیس خلاصے اور مجموعے بھی موجود ہیں۔

حنین بن اسحٰق کا دور طب کا ابتدائی زمانہ تھا۔ عشر مقالات راض العین کی سب سے پہلی کتاب ہے یونانیوں کی کتابوں سے بہتر ہے اور بعد تمام مصنفین نے اس سے مضامین نقل کیے ہیں۔ ڈاکٹر میکس مائرہوف نے ۱۹۲۸ء میں اصلی عربی کتاب کا انگریزی ترجمہ اور طویل مقدمہ (عربی و انگریزی) کے ساتھ گورنمنٹ پریس قاہرہ (مصر) سے شائع کیا تھا۔

عشر مقالات فی العین: ابی اصیبعہ نے طبقات الاطباء میں (صفحہ ۲۰۰-۱۹۸) حنین کی جن تصانیف کا ذکر کیا ہے، ان میں عشر مقالات فی العین کا ذکر بھی ہے۔ ندیم نے اس کتاب کا نام علاج العین تحریر کیا ہے۔ رازی نے حاوی میں اس کو کتاب العین کے نام سے موسوم کیا ہے۔ اصیبعہ و قفطی لکھتے ہیں کہ عشر مقالات کے مختلف نسخے موجود ہیں مگر ان مقالوں میں یکسانیت نہیں ہے۔ ان میں سے کچھ کے مضامین بہت مختصر ہیں اور کچھ مقالوں میں غیر ضروری تفصیل کو دخل ہے جس کی اس کتاب کے لحاظ سے چنداں ضرورت نہ تھی۔ اسی وجہ سے اس کتاب کا ہر مقالہ بذات خود ایک کتاب ہے جن کا آپس میں کوئی تعلق نہیں ہے۔ اصیبعہ نے اس مسئلے کے متعلق حنین کا بیان نقل کیا ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ حنین نے تیس سال کی مدت میں آنکھ کے متعلق نو مقالے ترتیب دیئے۔ حبیش نے ان اصلی مقالوں کو ایک جگہ کتابی صورت میں جمع کرنے کی طرف حنین کی توجہ دلائی اور حبیش ہی کی خواہش کے مطابق اس نے دسواں مقالہ تحریر کیا جس میں قدما کے ترتیب دیئے ہوئے امراض چشم کے لیے مرکب نسخوں کا ذکر ہے۔ ابن ابی اصیبعہ نے دس مقالوں کا علیحدہ علیحدہ ذکر کرنے کے بعد گیارھویں مقالہ کے متعلق بھی لکھا ہے جس میں حنین نے امراض چشم کا علاج بالید بیان کیا ہے۔ اس گیارھویں مقالہ کی شہادت اور تصدیق رازی کی کتاب الحاوی سے بھی ہوتی ہے۔

بعد کی تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ اصیبعہ نے حنین کا بیان، جو دسویں مقالہ کے متعلق تحریر کیا ہے وہ مشکوک ہے۔ حبیش نے ان مقالوں کو جمع کرنے اور عربی سے سریانی میں ترجمہ کرنے میں کافی حصہ لیا مگر دسواں مقالہ حبیش کی تحریک پر نہیں لکھا گیا۔

عشر مقالات فی العین: بیرشیرہ ایک جرمن محقق کو عربی طب العین کے متعلق تفتیش کے دوران میں معلوم ہوا کہ حنین کے دس مقالوں کے لاطینی تراجم موجود ہیں۔ نو مقالے طب العیون قسطنطین الافریقی میں ہیں اور دمیطریوس کی ترجمہ کتاب طب العیون الجالینوس میں سلسلہ کے ساتھ دس مقالوں کا ذکر ہے۔

پہلے مقالہ میں آنکھ کی تشریح کے بیان میں وہ تمام غلطیاں موجود ہیں جو جالینوس کی تشریح میں موجود تھیں اور کم و بیش چودہ برس تک دہرائی جاتی رہی ہیں، مثلاً عدسہ، مقلہ چشم کے وسط میں بتایا گیا ہے اور اسے بصارت کا اہم ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔ آنکھ کے دوسرے طبقات اور رطوبات کے بارے میں حنین کا قول ہے کہ ان کا کام عدسہ کی حفاظت کرنا اور تغذیہ بہم پہنچانا ہے۔ گو مصنف عصب بصری کا آخری منتشر حصہ تصور کرتا ہے، مگر اصل طبقہ کی بصارت کے متعلق اصل نوعیت کا ذکر وضاحت کے ساتھ نہیں کیا۔

حدقہ کو صحیح طریقہ پر بیان کیا گیا ہے مگر حنین کا جسم ہدبی اور عنبیہ میں امتیاز نہ کرنے کا سبب جالینوس کا تتبع ہے۔ آنکھ کے چھ عضلات کا ذکر ہے۔ ایک عضلہ جسے (RECRACTOR BULBI) کہا جاتا ہے انسانی آنکھ میں بتایا گیا ہے حالانکہ یہ عضلہ دودھ پلانے والے جانوروں کی آنکھ میں ہوتا ہے۔ حنین نے نزول الماء کا سبب عدسہ کا غیر شفاف ہونا قرار دیا ہے۔

دوسرے مقالے میں دماغ کا بیان ہے۔ حنین نے اس مقالہ میں بیان کیا ہے کہ دماغ ایک بارد اور رطب عضو ہے، حرکت ارادی اور فکر کا منبع ہے۔ دماغ اپنے افعال کسی عضو کے توسط یا بغیر کسی عضو کی مدد کے انجام دیتا ہے۔ حس اور حرکت، نخاع، اعصاب اور عضلات کے وسیلے کی مدد کے محتاج ہیں۔ اعصاب کی دو قسمیں ہیں (۱) نرم (۲) سخت۔ سخت اعصاب کی مزید دو قسمیں ہیں (۱) جو براہ راست دماغ سے نکلتے ہیں (۲) جو نخاع سے نکلتے ہیں۔ سخت اعصاب عضلات کو منقبض کر کے ان کو حرکت ارادی پیدا کرتے ہیں۔ نرم اعصاب سے حس حاصل ہوتی ہے۔ حواس پانچ ہوتے ہیں؛ باصرہ، سامعہ، شامہ، ذائقہ اور لامسہ، فکر کا کام دماغ خود انجام دیتا ہے۔ سوچنے میں تخیل، فکر اور ذکر شامل ہیں۔ روح نفسانی کی تولید روح حیوانی سے ہوتی ہے جو قلب میں پیدا ہوتی ہے۔

تیسرے مقالہ میں بصارت کا بیان ہے۔ اس میں حنین نے تحریر کیا ہے کہ پہلا اعصابی جوڑا دماغ سے نکل کر آنکھوں میں جاتا ہے جس سے آنکھوں کو حس بصر ہوتی ہے۔ یہ دونوں اعصاب راہ میں ایک دوسرے سے متصل ہو جاتے ہیں۔ حنین بینائی کے مسئلے پر افلاطون اور ارسطو کے نظریہ کا قائل ہے یعنی شے مرئی سے نور منعکس ہو کر روح بصری سے ملاقی ہوتا ہے۔ یہ روح بصری دماغ سے برآمد ہو کر عصب مجوف کے ذریعہ حدقہ سے ہوتی ہوئی باہر آتی ہے۔ شے مرئی اور روح بصری کے درمیان ہوا ذریعہ بنتی ہے۔

چوتھے مقالہ میں حنین نے اسباب الطب علم العلامات پر بحث کی ہے۔ طب کا پہلا اور اہم مقصد صحت ہے اور اس کو دو اقسام میں تقسیم کیا ہے (۱) مماثل اشیاء سے صحت قائم رکھنا۔ اس کے لیے طبعی چیزوں کا علم ضروری ہے (۲) متضاد اشیاء سے صحت ان اجسام میں واپس لانا جو ہوئے ہیں۔ اس سلسلے میں دو باتوں کا علم ضروری ہے۔

طبعی اور غیر طبعی حالت، طبیب کے لیے مریض کو صحت یاب کرنے کے لیے دس چیزوں کا سوچنا لازم ہے۔ ان میں سے سات طبعی ہیں اخلاط، مزاج، عمر، عادات، آب و ہوا، قویٰ اور مریض عضو۔ تین ان میں سے غیر طبعی ہیں، مرض، مرض کا سبب اور امراض سے پیدا شدہ علامات۔

پانچویں مقالہ میں امراض چشم کا ذکر ہے۔ آنکھ کی رطوبات اور اغشیہ کو بھی بیان کیا گیا ہے۔ طول بصر اور قصر بصر کو نہایت دلچسپ پیرایہ میں اشکال کے ذریعہ بیان کیا گیا ہے۔

چھٹے مقالہ میں امراض ملتحمہ کا ذکر ہے۔ امراض اجفان میں حنین نے صرف ۱۹ امراض کا بیان کیا ہے۔ قرنیہ کے قروح سات قسم کے بتائے ہیں۔ حدقہ کی تنگی اور پھیلاؤ کا بھی ذکر ہے۔ بعد ازاں نزول الماء کی تشخیص پر بحث ہے۔ دیگر امراض مثلاً فلج، تسدد اور عصب بصری کی جراحات وغیرہ مذکور ہیں۔ مقالہ کے اختتام پر امراض چشم کا ذکر ہے۔

ساتویں مقالہ میں مفرد ادویہ کی خصوصیات پر بحث ہے۔

آٹھویں مقالہ میں آنکھ کے امراض میں استعمال ہونے والی مفرد ادویہ کا ذکر ہے

نویں مقالہ میں امراض چشم کے معالجہ کا ذکر ہے۔ نزول الماء کے علاج بالدوا کے بیان میں اختصار سے کام لیا گیا ہے اور جراحی علاج تفصیل سے درج ہے۔ اس مقالہ کے شروع میں حنین نے اورام کی بہ لحاظ اقسام بیان کی ہیں۔ حنین ورم کے مادہ کے ذکر میں یوں لکھتا ہے جو نفس فضلہ رطوبت ہوتا ہے یا یہ رطوبت یا تو خون ہوتی ہے یا کوئی ہیئت یا بلغم سودا۔ مگر صفرا اپنی رقت اور لطافت کی بنا پر ورم نہیں پیدا کر سکتا۔

دسویں مقالہ میں ان مقالوں کی تصنیف پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ شیافات چشم تیار کرنے کے طریقے، چالیس شیافات چشم اور چند سرموں کا ذکر ہے۔

مقالات میں یونانی اصطلاحات بہ کثرت استعمال کی گئی ہیں۔ مختلف مسائل کو بذریعہ مختلف خاکے اور اشکال سمجھایا گیا ہے۔

طبِ عربی اور ویدک (بسلسلۂ ما سبق) (آخری قسط)

جناب حکیم محمود احمد صاحب برکاتی

(۱۲) **قرابادین بیدک**۔ تصنیف حکیم مرزا محمد اختر چشتی، ابن حضرت میراں شاہ، ابن دارا بخت ولی عہد حضرت سراج الدولہ بہادر شاہ ظفر "۹۰ صفحات کی اس مختصر کتاب کا موضوع ہندستانی اطبا کے مرتبہ مرکبات ہیں۔ مرکبات کی ترتیب حروف تہجی پر ہے۔ اکثر مرکبات کے مرتب کا نام اور مختصر تاریخ کا بھی اہتمام کیا ہے۔ مصنف کا بیان ہے کہ جب دہلی کے انقلاب کے باعث ترک وطن پر مجبور ہو کے تو بیلہ پہنچا۔ وہاں ٹھاکر بھاسکر راؤ صاحب دکھنی برہمن سے ملاقات ہوئی اور ان سے ویدک کی علمی و عملی تعلیم حاصل کی اور ہندستانی ادویہ مرکبہ پر مشتمل ایک معتبر قرابادین مرتب کرنے کا خیال پیدا ہوا کیونکہ طب فرشتہ (اختیارات قاسمی) مختصر ہے۔ اس لیے اصل امہات کتب ویدک سے اخذ کر کے یہ کتاب مرتب کی"۔ کتاب سنہ ۱۸۸۹ء میں مطبع مجتبائی دہلی سے شائع ہوئی تھی۔

جائزہ

ویدک سے ہمارے استفادے کی تیرہ صدیوں پر پھیلی ہوئی یہ داستان ـــــ جسے میں نے ضرورتاً اور مجبوراً بالاختصار سنایا ہے ـــــ مختلف و متعدد اعتبارات سے اہم، قابل غور اور مستحق اعتنا ہے۔

یہ داستان مسلمانوں کی وسعتِ ظرف، بے تعصبی اور ذوق طلبِ علم کی آئینہ دار ہے۔ ہم نے اس علم کے حصول کے لیے سفیروں کو زحمتِ سفر دی۔ خود ویدوں کی میزبانی کا اہتمام کیا۔ یہ سرمایۂ گم گشتہ جب بلا واسطہ ملا تو بے تکلف لیا۔ لیکن جہاں جہاں بالواسطہ مل سکا، وہاں بھی حصول و قبول میں کوتاہی نہیں کی۔ یہ سلسلہ ہم نے اس وقت شروع کیا جب ہم ہندو اہل ہند سے بڑی حد تک دور و بیگانہ تھے اور اس سلسلہ کو ان کٹھن گھڑیوں میں بھی جاری رکھا جب اہل ہند ہم سے برسرِ جنگ تھے۔ ویدوں نے بخوشی اور باعلان جو کچھ دیا وہ بھی لیا اور بھیس بدل کر، جب مزید اسرار و رموز کی تحصیل کی ضرورت ہوئی تو اس سے بھی دریغ نہیں کیا اور یوں اس دور کے ویدوں کے وطنی و قومی و مذہبی روایات و قیود کے علی الرغم علم و حکمت کی تشنگی کو رفع کیا۔

یہ داستان طب عربی کے متوازی دوسرے نظام ہائے علاج سے اخذ و قبول کے سلسلہ میں ایک مشعلِ راہ کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کی روشنی میں ہمیں وہ حدود و قیود معلوم ہوتے ہیں جن کے دائرے میں رہ کر ہم دوسرے فنون و علاج سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے اسلاف کرام، جو ابتدا سے آج تک ویدک سے مستفید ہوتے رہے ہیں، اس حقیقت کو ہر قدم پر پیش نظر رکھتے تھے کہ ہر فن کا ایک مخصوص مزاج ہوتا ہے۔ طب کا بھی ایک مخصوص مزاج ہے۔ ہم ہر فن سے استفادہ کر سکتے ہیں، مگر اس شرط کے ساتھ کہ ہمارے فن کا مزاج خصوصی اس استفادے کو گوارا کرے۔ ویدک سے ہم نے بہت کچھ لیا مگر کوئی ایک چیز ایسی نہیں لی جو طب کے مزاج خاص کے ناموافق ہو۔ آپ اطبا کے ویدک تراجم و تالیف مذکورہ کا تجزیہ فرمائیں تو اندازہ ہوگا کہ ہمارے استفادے کا دائرہ زیادہ تر مفردات تک محدود رہا۔ علمائے طب کے حاشیۂ گمان میں بھی کبھی یہ بات نہیں آئی کہ فلاں عہد تک ہمیں عالم کی تمام دواؤں کا علم ہو چکا تھا، اب کوئی مفرد ہمارے علم کی زد سے باہر نہیں ہے، یا فلاں کتاب میں تمام مفردات کا احاطہ کر لیا گیا ہے۔ بس اب کوئی مفرد ایسا باقی نہیں رہا جس کا اضافہ کیا جائے، یا فلاں حکیم نے اپنی کتاب میں جتنے مفردات بیان کر دیے ہیں وہی کافی ہیں۔ دنیا میں اور بھی دوائیں ہیں مگر ان کے خواص و افعال پر وقوف و آگاہی بے ضرورت و لاحاصل، اور اس تصنیف و مصنف کی اہانت کے ہم معنی ہے، بلکہ ہمارے فن میں آغاز سے تا امروز علی الاتصال و بغیر انقطاع مفردات کی تعداد میں اضافہ ہوتا رہا ہے اور انشاء اللہ قیامت تک ہوتا رہے گا۔ قانون شیخ میں صرف ۷۹۲ مفردات کا بیان ہے۔ یہ پانچویں صدی ہجری کا قصہ ہے، لیکن آج ـــــ چودھویں صدی ہجری میں ـــــ ہمارا ذخیرۂ علم و اطلاع کئی ہزار مفردات پر مشتمل ہے۔ یہ مفردات ہمیں مشرق سے بھی ملے اور مغرب سے بھی۔ انہی میں ایک معقول تعداد ان مفردات کی بھی ہے جن کے لیے ہم ہندو اہل ہند کے ممنون احسانات ہیں، کیونکہ کچھ مفردات ہمیں ویدک

کی کتب کے ذریعہ سے معلوم ہوئیں۔ کچھ مفردات ہمیں ویدوں اور ہندستانی عوام نے بتائیں۔ کچھ مفردات ایسی بھی ہیں جو ہم نے خود ہندستانی جنگلوں میں دریافت کیں مگر استقصاء کامل کے بعد پوری ذمہ داری سے عرض کیا جاتا ہے کہ بغیر استثنا کسی ایک مرحلہ پر بھی ہم نے اپنے فن کے مزاج کو نظر انداز نہیں کیا۔ صورت یہ ہوئی کہ ویدک کی کتابوں میں ہمیں ایک ایسی دوائے مفرد کا علم ہوا جو اب تک ہمارے سرمایہ معلومات سے خارج تھی۔ ہم نے بے توقف اور بے تکلف اس دوائے مفرد سے اعتنا کیا لیکن اپنے فن کے اصول کی پابندی کے ساتھ، مثلاً کتابی تعارف کے بعد ہم نے بازار یا جنگل سے وہ دوا فراہم کی اور اپنے فن کے "قوانین تعیین مزاج" کی روشنی میں آزادانہ اس کا مزاج متعین کیا۔ اسی لیے آپ کئی جگہ ہمیں ویدوں سے ادویہ کے مزاج میں اختلاف کرتا ہوا پائیں گے۔ پھر اس دوا کے افعال و خواص علمی تجارب اور فنی کلیات کی رہنمائی میں مرتب کیے۔ ویدک کے مستقل کلیات ہیں۔ انہی کلیات کی اساس پر ویدک علم الادویہ کی مخصوص اصطلاحات ہیں۔ ویدوں کے نزدیک اخلاط چار ہیں، پانچ نہیں۔ اب اگر کوئی دوا اس پانچویں خلط کو ہضم کرنے والی بتائی جائے اور ادویہ کے افعال کو انہی کی اصطلاحوں میں قبول کر لینے پر آمادہ ہو جائیں تو ظاہر ہے کہ ہم اپنے فنون تشریح البدن اور وظائف الاعضا میں ترامیم و اضافہ پر مجبور ہوں گے اور بات بڑی دور تک پہنچے گی۔ اس لیے ہم نے اس نو دریافت دوائے مفرد کے افعال اپنی ہی اصطلاحوں میں بیان کیے۔ قاطع صفرا، دافع سودا، مرطب، رادع، مسکن، منوم، قابض، مسہل وغیرہ وغیرہ۔ مفردات میں اضافہ کا یہ سلسلہ آج بھی جاری ہے اور جاری رہنا چاہیے۔ مگر اسی انداز پر۔ یہ نہیں کہ پنی سیلین جراثیم عفونت دریہ صدیدیہ اور عقد ددیہ صدیدیہ کی قاتل ہے، بیتولج (کرچی)، امیبک ڈی سینٹری کی دافع ہے اور آسر دل ہائی بلڈ پریشر کے لیے مفید ہے۔

مفردات کے بعد مرکبات کا درجہ ہے۔ فن صیدلہ و قرابادین (فارسی دفارماکوپیا) میں ہندستانی ماخوذات کے آثار ہمیں جگہ جگہ نظر آتے ہیں۔ ہماری مستند قرابادینوں میں متعدد ہندستانی مرکبات نے مناسب و ممتاز مقامات حاصل کیے ہیں۔ گھوڑ چڑھی گولی، سپاری پاک، سہاگ سونٹھ، یوگراج گوگل، مالتی بسنت، سدھ مکردھج وغیرہ وغیرہ۔

ترکیب الادویہ کے شعبے میں تکلیس فلزات و احجار کا فن بھی ہم نے ویدوں ہی سے حاصل کیا ہے بعض محققین کو اس پر اصرار ہے کہ یہ فن ویدوں ہی کے ساتھ مخصوص نہیں تھا تاہم یہ فرض بھی کر لیں، جب بھی یہ حقیقت ناقابلِ انکار ہے کہ ہمیں یہ فن ویدوں ہی کے توسط سے ملا ہے۔ لیکن اس شعبہ میں بھی طب کی مزاجی ساخت کو بلیشتر ملحوظ رکھا گیا۔ بہت سے نباتات و احجار سمیہ اور ان کے مکلسات کو ہم نے ویدوں کی طرح کثرتِ استعمال کا مستحق قرار نہیں دیا۔ جگہ جگہ طریق تکلیس میں ترمیم کی، مقدار خوراک میں احتیاط پسندانہ تغیر کیا۔ بدرقوں میں حرام و حلال کی تمیز کی، مواقع استعمال میں بھی بالکلیہ انہی کی تقلید نہیں کی!

کلیات تشریح البدن، وظائف الاعضاء، تشخیص الامراض، علاج الامراض کے فنون میں ویدک کے سرمایۂ کتب میں ہمیں کوئی جزء شائستہ استنباط محسوس نہیں ہوا۔ ہمارے کلیات کی بنیاد قدیم طبیعیات پر تھی جس کی آج سے چند صدیوں پہلے تک مشرق و مغرب پر دھاک بیٹھی ہوئی تھی، اس لیے کلیات میں طب کے ویدک سے متاثر ہونے کا کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ یہی حال دوسرے فنون (تشریح وغیرہ) کا ہے۔ آج یہ بات متحقق ہو گئی ہے کہ ویدک کے یہ فنون خود اصلاح و اضافہ کے محتاج و مستحق تھے۔

مختصر یہ ہے کہ طب عربی نے ہندستانی طریقۂ علاج کے تمام ایسے قابلِ قبول اجزا کو اپنے اندر جذب کر لیا جو اس کی انفرادیت سے معارض نہیں ہوتے تھے۔ اس طرح طب عربی اپنی انفرادیت کو برقرار رکھے ہوئے تکمیلی مراحل طے کرتی رہی اور ویدک کے محاسن سے بھی محروم نہیں رہی۔ اس لیے آج ویدک کی حیثیت ہمارے لیے ایک ایسے دسترخوان کی سی ہے جس کی تمام لذیذ و مفید غذاؤں کو سپردِ شکم کر لیا گیا ہے اور اب وہاں بے ضرورت اور ناقابلِ التفات اجزا کے سوا اور کچھ نہیں مل سکتا۔

ہمارے مزاج شناس طبِ قدیم اسلاف کی اس معقول اور اصول پسندانہ روش سے جو نتائج مرتب ہوئے ہیں چاہتا ہوں کہ آج ہم طب جدید سے استفادہ کرتے وقت اس روش کا اتباع کریں۔ ویدک سے اس شانِ احتیاط سے معاملہ کرنے کے نتیجہ میں آج ہم

دیکھتے ہیں کہ ہمارے کسی طبی کالج کے نصاب میں ویدک کا کوئی جزو ایک مستقل اور منفرد طریقۂ علاج کے طور پر داخل و شامل نہیں ہو۔ اس کا سبب ابھی عرض کیا جا چکا ہے کہ ہم نے طب میں ویدک کے تمام محاسن کو جذب کر لیا ہو۔ اس طرح آپ کو "حکیم و ڈاکٹر" کے وزن پر "حکیم و وید" لکھنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ اس لیے کہ حکیم لکھنے کے بعد ہم گویا اس کا بھی اعلان کرتے ہیں کہ اصل فن کے علاوہ ہم ویدک کے تمام صحیح و مفید نظریات و اعمال سے بھی واقف ہیں۔

ہمدرد کی شاندار ترقی اور سماجی خدمات۔ نائب وزیر داخلہ حکومت ہند کا اعتراف

تیسرے آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ کے جلسۂ تقسیم انعامات میں مسز وائیلٹ الوا کی تقریر

ہمدرد دواخانہ نے سوشل ویلفیر اور گھریلو دستکاریوں کی ترقی کے لیے مختلف اوقات میں جو کام انجام دیے ہیں، آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلے بھی ان ہی کے سلسلہ کی ایک کڑی ہیں۔ ۳۱۔ جولائی کو شام کے چھ بجے تیسرے آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ کے سلسلہ میں تقسیم انعامات کی تقریب اور جلسہ ہوا جس کی صدارت نائب وزیر امور داخلہ حکومت ہند مسز وائیلٹ الوا نے کی۔ اس مقابلہ میں ہندوستان بھر سے ۲۲۷۹ نو عمر بچیوں سے لے کر بوڑھی خواتین تک شریک ہوئیں اور سب نے اپنی اپنی صلاحیت کے مطابق اچھے سے اچھا کام کیا۔ رومالوں کے انتخاب کے لیے پندرہ خواتین جج مقرر کی گئیں، جن میں مسز کے۔ کنڈی اسسٹنٹ ڈائرکٹر دلی اسٹیٹ سوشل ویلفیر اینڈ ری ہیبلی ٹیشن ڈیپارٹمنٹ دلی، بیگم انیس قدوائی اور مرحوم بیگم شفیق الرحمٰن قدوائی کے نام خاص طور سے قابلِ ذکر ہیں۔

انعامات کی تقسیم کے دن ان تمام رومالوں کو جنہیں انعامات کا حق دار قرار دیا گیا تھا، خیشے کے ڈبیوں اور بورڈوں پر لگا یا گیا تھا۔ بعض رومال بے حد دلکش اور جاذب نظر تھے۔ انعامات کی کل تعداد ۹۰ تھی، جن میں سے تین اسپیشل انعامات تھے۔ باقی ۱۰۷ انعامات کو، ۷ درجوں میں بانٹا گیا تھا، جو بالترتیب پہلا، دوسرا، تیسرا، چوتھا، پانچواں، چھٹا اور ساتواں انعام کہلائے۔ انعامات کی تقسیم سے پہلے کشیدہ کاری مقابلہ کی ججوں کی طرف سے مسز کے۔ کنڈی نے ایک مختصر تقریر کی جس میں مقابلہ میں شریک ہونے کی شرطوں اور رومالوں کے انتخاب کے طریقوں کی وضاحت کی۔ اس کے بعد مسز وائیلٹ الوا نے جیتنے والی خواتین کو انعامات تقسیم کیے۔ پہلا انعامی کپ اور ایک سال کے لیے پچاس روپے ماہانہ وظیفہ مس پریم کماری دختر جناب حکیم جسونت رائے بھارد واج تیمار پور دلی کو۔ دوسرا انعامی کپ اور ایک سال کے لیے تیس روپے ماہانہ وظیفہ اکبری بیگم علی آباد (بارہ بنکی) کو اور تیسرا انعامی کپ اور ایک سال کے لیے بیس روپے ماہانہ وظیفہ شریمتی ترجیت ڈھلن کا نپور کو دیا گیا۔ اس کے علاوہ پچاس انعامات تھے جو یکمشت رقم کی صورت میں تقسیم کیے گئے۔

انعامات کی تقسیم کے بعد مسز وائیلٹ الوا نائب وزیر امور داخلہ حکومت ہند نے تقریر کی، جس میں انھوں نے ہمدرد کے سوشل ویلفیر کے کاموں کو سراہتے ہوئے کہا کہ ہمدرد کے سوشل کاموں سے صرف مرد ہی نہیں، بلکہ عورتیں بھی پورا فائدہ اٹھا سکتی ہیں چنانچہ یہاں کشیدہ کاری کا مقابلہ ہوتا ہے اور جیتنے والی عورتوں کو بڑے بڑے انعام دیے جاتے ہیں، جیسا کہ ابھی آپ نے دیکھا کہ انعامات بانٹے گئے۔ آپ نے پُرمذاق انداز میں کہا کہ ان مقابلوں میں ہم ڈپٹی منسٹر عورتیں بھی حصہ لے کر انعام پا سکتی ہیں جیسا کہ آپ دیکھ رہے ہیں کہ یہاں مجھے انعام بانٹنے کے لیے بلایا گیا۔ آپ نے ہمدرد دواخانہ کی طبی اہمیت پر اظہارِ خیال کرتے ہوئے فرمایا کہ اگرچہ میں بہت دنوں سے سنا کرتی تھی کہ ہمدرد دواخانہ میں بہت سی بیماریوں کے علاج کے لیے یونانی دوائیں تیار کی جاتی ہیں، مگر آج میں نے یہاں آکر اپنی آنکھوں سے دیکھا اور مجھے بتایا گیا کہ دل کی بیماری سے لے کر ہیضم کی معمولی شکایت تک تمام بیماریوں کی یونانی دوائیں جدید اور سائنٹیفک طریقوں سے تیار کی جاتی ہیں۔ آپ نے مزید کہا کہ ہمدرد دواخانہ باہر سے ایسا نہیں لگتا کہ یہاں دواسازی کا کام اتنے اعلیٰ پیمانہ پر ہوتا ہے، یہاں اتنی بڑی فیکٹری ہے اور یہاں ایسی شاندار لیبوریٹریاں ہیں۔ سلسلۂ تقریر جاری رکھتے ہوئے آپ نے کہا کہ ہمارے ملک میں باہر سے جو دوائیں منگائی جاتی ہیں اور ملک کے اندر جو ایلوپیتھک دوائیں تیار ہوتی ہیں، ان سے ہمارے ملک کے غریب عوام کو کوئی فائدہ نہیں پہنچ سکتا، مگر وہ ہمدرد کی یونانی دواؤں سے پورا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ آپ نے ہمدرد دواخانہ کے قیام کا بھی ذکر کیا اور کہا کہ میں نے ہمدرد دواخانہ کی تاریخ پڑھی جس سے مجھے معلوم ہوا کہ یہ دواخانہ جناب حکیم حافظ عبدالمجید صاحبؒ نے آج سے ۵۲ سال پہلے قائم کیا تھا جسے ہمدرد کے موجودہ متولی جناب حکیم عبدالحمید صاحب نے بہت ترقی دی ہے اور یہاں تمام یونانی دوائیں سائنٹفک طریقہ پر تیار کی جا رہی ہیں۔ آپ نے آخر میں کہا کہ اگرچہ میں اردو اور ہندی نہیں جانتی اور میں نے آج پہلی بار اردو میں تقریر کی ہے مگر جناب حکیم عبدالحمید صاحب نے مجھے آج اس بات کا موقع دیا کہ میں جیسی ٹوٹی پھوٹی زبان بول سکتی ہوں، اس کے ذریعہ اپنے خیالات ظاہر کروں۔ اس سلسلہ میں ان کی بے حد شکر گزار ہوں۔ آپ نے یہ بھی کہا کہ اب میں نے تہیہ کر لیا ہے کہ آئندہ اردو اور ہندی میں ضرور تقریر کروں گی، کیونکہ یہ دونوں ہی ہمارے ملک کی زبانیں ہیں۔

اس تقریب کے دوسرے معزز مہمانوں میں شریمتی لکشمی این مینن نائب وزیر امور خارجہ حکومت ہند، شری رام چرن اگروال، ڈپٹی میئر دلی میونسپل کارپوریشن، مسز اور مسٹر پی۔ آر۔ نائیک کمشنر دلی میونسپل کارپوریشن، بیگم عطیہ مسعود اور بیگم انیس قدوائی کے نام خاص طور سے قابلِ ذکر ہیں۔

بول الدم کا ایک مریض

بول الدم (HEMATURIA) کے ایک مریض لالہ سرداری لال سیٹھی موتی نگر نجف گڈھ روڈ دہلی کے رہنے والے ۱۵ جون ۵۸ء کو مجلس تشخیص و تجویز میں تشریف لائے اور اپنے حالات اس طرح بیان کیے :۔

میری عمر ۷۷ سال ہے۔ ۱۳ مارچ ۵۸ء کو پیشاب کے ساتھ خون آنا شروع ہوا۔ خون متواتر پیشاب کے ساتھ دس دن آتا رہا۔ موتی نگر کے سرکاری ہسپتال میں علاج شروع کیا لیکن جب کچھ آرام نظر نہ آیا تو ہسپتال کے ڈاکٹر صاحب نے مشورہ دیا کہ ارون ہسپتال میں ایکسرے کرایا جائے۔ ان کے مشورہ پر عمل کیا گیا لیکن ایکسرے میں کوئی ایسی چیز نظر نہ آئی جسے پیشاب میں خون آنے کا سبب قرار دیا جا سکے۔

اس کے بعد لین کلب کی ڈسپنسری کیرتی نگر (جس کا ہیڈ آفس امریکا میں ہے) میں گئے۔ انھوں نے سر گنگا رام ہسپتال میں رجوع ہونے کا مشورہ دیا۔ وہاں گئے تو ہسپتال کے ڈاکٹر صاحب دو ہفتے تک خون آنے کے سبب کی کھوج لگاتے رہے یہاں تک کہ انھوں نے سات بار ایکسرے لیا اور بڑے بڑے ٹیسٹوں کا استعمال کیا۔ آخری ایکسرے کے وقت ایک درجن ٹیکوں کی پچکاری بھر کر پیشاب کی نالی میں ڈالی اور پھر ایکسرے لیا لیکن تاہم ڈاکٹر صاحبان کسی یقینی نتیجہ پر نہ پہنچ سکے۔ اس کے بعد انھوں نے پیشاب کی نالی میں بجلی کے ذریعہ لائٹ کی۔ اس معائنہ میں کئی ڈاکٹر شریک تھے، انھوں نے فیصلہ کیا کہ مثانہ میں دو رسولیاں ہیں جن کا واحد علاج آپریشن ہے۔

ڈاکٹروں کے اس فیصلہ سے میں اور میرے عزیز، دوست، آشنا مایوس ہو گئے۔ اب خون آتے تقریباً پونے دو مہینے ہو چکے تھے جسم میں ضعف و ناتوانی بڑھ گئی تھی۔ آخر کار ہمدرد کی مجلس تشخیص و تجویز کی شہرت سن کر حاضر ہوا ہوں۔

مجلس میں مذکورہ حالات پر غور و فکر کیا گیا۔ مریض نے دریافت کرنے پر بتایا کہ درد تو مجھے کبھی درد گردہ ہوا ہے نہ پتھری خارج ہوئی ہے اور نہ مثانہ میں کوئی تکلیف ہے نہ کوئی ایسی دوا استعمال کی ہے جو پیشاب خارج کرنے والے اعضاء میں خراش پیدا کر کے پیشاب میں خون آنے کا موجب ہو۔ بعض اوقات خون معتاد مثلاً خون بواسیر کے بند ہو جانے سے بھی پیشاب میں خون آنے لگتا ہے لیکن مریض نے اس سے بھی انکار کیا اور مزید دریافت کرنے پر بتایا کہ اس کو گردوں وغیرہ پر چوٹ بھی نہیں لگی ہے۔ یہ بھی معلوم ہوا کہ مریض ایک فارغ البال شخص ہے کسی قسم کے رنج و فکر میں مبتلا ہونے کا مطلق واسطہ نہیں اور نہ کوئی صدمہ ان کو پہنچا ہے۔ مریض کے قارورے کا نظری معائنہ کیا گیا تو وہ سرخ سیاہی مائل تھا اس میں غلظت تھی۔ اس کے بعد کلینکل امتحان کرایا گیا تو قارورے میں خون آنے کی تصدیق ہوئی نیز یہ بھی معلوم ہوا کہ البومن خاصی مقدار میں خارج ہو رہی ہے۔

مریض کی عمر ۷۷ سال تھی۔ ان جملہ امور پر غور و فکر کرنے کے بعد فیصلہ کیا گیا کہ پیشاب میں خون کی آمد گردوں کے ضعف کی وجہ سے ہے۔ گردوں میں جو خون آمیز مائیت آتی ہے۔ گردے اپنے ضعف کے باعث اس خون کو مائیت سے جدا نہیں کر سکتے۔ وہ خون آمیز مائیت مثانہ کی طرف بجنسہٖ چلی جاتی ہے اور پھر وہاں سے بہ وقت ضرورت بہ حالہ خارج ہو جاتی ہے۔

مریض کی عمر اگرچہ ۷۷ سال تھی لیکن ان کے رنگ و روپ اور عام جسمانی حالت ان کے گرم مزاج ہونے پر دلالت کر رہی تھی۔ غرضکہ مذکورہ تشخیص کے بعد مندرجہ ذیل نسخہ تجویز کیا گیا۔

ھو الشافی

صبح :۔ چاکسو ایک ماشہ باریک پیس کر پھانکیں۔ اوپر سے آب زلال صندل سفید، ماشے، شربت انجبار ۲ تولہ پی لیں۔

سہ پہر :۔ لودھ پٹھانی ۱ ماشہ باریک پیس کر پھانکیں۔ اوپر سے تخم خرفہ ۳ ماشے، بیخ انجبار ۳ ماشے پانی میں پیس چھان کر شربت انجبار ۲ تولے ملا کر پییں۔

(برادہ صندل سفید، ماشہ رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو رکھیں صبح اوپر کا نتھرا ہوا پانی لے کر پییں۔ یہی آب زلال ہے)

کھانے کے لیے دودھ، ساگو دانہ، دلیہ، آش جو، ڈبل روٹی کے توس اور دودھ تجویز کیا گیا پھلوں میں سے انار، موسمی، سنترہ، لیموں کا استعمال کرنے کی ہدایت کی گئی۔

چند روز کے بعد اطلاع دی گئی کہ اب پیشاب میں خون کی آمد بہت کم ہو گئی ہے پیشاب کی رنگت پہلے کے مقابلہ میں بہت ہلکی ہے لیکن مریض صبح کی دوا پی رہا ہے۔ سہ پہر کی دوا صرف دو روز پی تھی وہ کچھ ناموافق ثابت ہوئی تو اس کو اس کے بجائے کوئی دوسری دوا تجویز کر دی جائے۔ مریض کھانا کھانے کے بعد سینہ اور پیٹ میں جلن محسوس کرتا ہے اس کا بھی خیال رکھا جائے۔

اب سہ پہر کے لیے دوب گھاس سفید، ماشے مرچ سیاہ ۵ دانے پانی میں پیس کر شربت فالسہ ۲ تولے ملا کر پینے کے لیے تجویز کیا گیا اور بعد غذا دونوں وقت قرص الکلی ۱۔۱ عدد کھانے کی ہدایت کی گئی۔ ایک ہفتہ کے بعد اطلاع دی گئی کہ جدید ترمیم شدہ نسخہ استعمال کرنے کے دو تین روز بعد ہی خون کا آنا رک گیا ہے۔ پیشاب بالکل صاف آ رہا ہے۔ البتہ ایک روز جبکہ مریض نے آم کھا لیا تھا۔ پیشاب قدرے سرخ آیا تھا۔ اس کے بعد غلطی کا احساس ہوا۔ آئندہ کے لیے کھانے پینے میں مزید احتیاط سے کام لیا گیا۔

غذا

نکات

مجھے کوئی شکایت نہیں ہے۔ آخر ہو بھی کیوں؟ میں نے اچھے پکے ہوئے کھانے کھائے ہیں، میں نے غیر تیزابی ہلکے مشروب استعمال کیے ہیں اور دس کی جگہ تین گلاس پیے ہیں، میں نے بے حیاؤں کے مقابلہ میں حیادار عورتوں کو پسند کیا ہے اور میں نے دنیا میں ایک شلنگ بھی پیدا کرنے کی کوشش نہیں کی ہے۔

(ڈالٹر ساویج لینڈر)

جئی ایک ایسا اناج ہوتا ہے جس پر عموماً انگلینڈ میں گھوڑے اور اسکاٹ لینڈ میں آدمی گزر کرتے ہیں۔

(سیموئل جانسن)

ایک سیب روزانہ ڈاکٹر کو پاس نہیں آنے دیتا۔

(انیسویں صدی کی انگریزی کہاوت)

انسانی خوشی میں ایک نئی غذا کی دریافت سے زیادہ اضافہ ہوتا ہے بہ نسبت ایک نئے ستارے کی دریافت کے۔

(اینتھلے بر بلیٹ، سوارین)

غذا کے عشق سے زیادہ کوئی عشق صادق نہیں ہوتا۔

(برنارڈ شا)

جتنا گوشت کھاؤ گے اتنی کوفت اٹھاؤ گے۔ (ٹامس فلر)

زیادہ گوشت کھانے والے کی زبان بھی زیادہ چلتی ہے۔

(عبرانی کہاوت)

پُر تکلف اور دیر کی دعوتیں سارے جسم کے لیے تکلیف دہ ہوتی ہیں خصوصاً دماغ اور آنکھوں کے لیے، کیوں کہ ایسی دعوتوں میں گوشت زیادہ کھائے جانے کی وجہ سے کثیر مقدار میں بخارات پیدا ہوتے ہیں۔ (لٹو پیاز دینر)

جو شخص صرف ایک قسم کا کھانا کھاتا ہے، ڈاکٹر سے بے نیاز رہتا ہے۔ (اسکاٹش کہاوت)

یہ حقیقت ہے کہ گوشت کثرت سے کھانے والے لوگ دوسروں کے مقابلہ میں عموماً زیادہ ظالم اور خونناک ہوتے ہیں۔ یہ چیز ہر مقام اور ہر جگہ پر صادق آتی ہے۔ انگریزوں کی بہیمیت سب جانتے ہیں۔ (جین جیکس روسو)

پاؤں

ایک پیر دو بیسا کھیوں سے بہتر ہے۔ (جارج ہربرٹ)

جوتے والے پیر کو ساری دنیا چمڑے میں لپٹی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ (ہتوپدش)

خشک پیر اور گرم سر صحت کی علامت ہیں۔ (جلبرٹ ہرسٹ)

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

مئی سن ۱۹۵۱ء کے آخری دن تھے کہ میرا دوست محمد اسحاق، جو ایک تندرست و توانا، ۲۰، ۲۱ سال کا ایک شریف لڑکا تھا، اچانک بخار میں مبتلا ہو گیا جیسا کہ دیہاتوں میں قاعدہ ہوتا ہے کہ شروع میں کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی اور جب پانی سر سے گزر جائے تب دوڑ دھوپ کی جاتی ہے یہی حال اس کا ہوا کسی نے کوئی توجہ نہ دی اور بخار خود بخود ہی عصر کے قریب پسینہ آکر اتر گیا رات بھر طبیعت ٹھیک رہی۔ دوسرے دن پھر بخار بارہ بجے کے قریب چڑھ گیا۔

آپ جانتے ہیں کہ ہر ایک گاؤں میں ایک آدھ سیانا ضرور مل جاتا ہے خواہ یہ مسجد کا ملا ہو، رواجی قسم کا پیر ہو یا کوئی بوڑھا آدمی ہو پہلے دو دن تو نہیں مل سکے، مگر تیسری قسم کا ایک سیانا مل گیا جس نے معلوم نہیں کیا اندازہ لگایا اور کہا "جب بخار اتر جائے تو گرم دودھ میں گھی ڈال کر پلاؤ اور صبح دلیا کھانے کو دینا"

اب بخار اترنے کا انتظار رہنے لگا۔ مگر عصر کے بعد شام تک کوئی کمی واقع نہ ہوئی۔ کوئی تیسرا حصہ رات گزر جانے پر طبیعت ہلکی ہوئی اور اسے وہ کاڑھا سا پلا دیا مگر وہ اندر نہ ٹھہر سکا اور قے ہو گئی۔ صبح پھر بخار میں شدت ہونی شروع ہوئی۔ گھر والوں کو فکر ہوئی حکیم بلائے گئے، سیانے آئے، نیم ڈاکٹروں کو دکھایا گیا ہر ایک اپنے اندازے کے مطابق نیا کام کرتا، مگر جو کچھ کھلایا پلایا جاتا زیادہ تر قے ہو کر نکل جاتا۔ آخر خدا خدا کر کے بارہ دن کم و بیش بخار رہنے کے بعد معلوم نہیں کسی کی دوا سے یا دعا سے یا قدرت الٰہی سے وہ اتر گیا۔ مگر اب مریض کی حالت نہایت ردی ہو چکی تھی۔ رنگ پیلا، کمزوری لاحق، قدم اٹھانا مشکل ٹانگیں، ہاتھ خود بخود کانپنے لگتے خیال ہوا کہ یہ سب کچھ بخار کے رہنے سے اور ضعف کی وجہ سے ہے اور یہ بات درست بھی تھی۔

طاقت کیلئے اسے دودھ، گھی اور مرغن غذائیں کھلائی گئیں دوائیں بھی دی گئیں، مگر مریض کا رنگ سفیدی مائل زرد ہوتا گیا۔ یونہی دو ماہ بھی کچھ کرتے گزر گئے۔ ایک دن معلوم ہوا کہ فلاں گاؤں میں مداریوں کا ایک ڈیرہ اترا ہوا ہے سائیں تو اب نہیں ایک بوڑھا سنیاسی اس میں اچھا سیانا ہے صبح ہی صبح میں اور اسحاق سائیکل پر ادھر روانہ ہوئے۔ کوئی چار میل گئے تھے کہ راستے کے ساتھ ہی تربوزوں کا ایک بڑا کھیت نظر آیا جس میں ایک بوڑھا گوبر کی آگ کی دھونی لگائے کیکر کی چھاؤں میں بیٹھا ہوا تھا میں نے سائیکل اسحاق کو پکڑا دی اور خود سگریٹ جلانے کے لیے وہاں گیا۔ سلام کیا اور سگریٹ سلگائی

بوڑھے نے مجھ سے پوچھا کہ کون سے گاؤں سے آئے ہو میں نے سب عرض کر دیا اور یہ بھی بتایا کہ اب اس مقصد کیلئے فلاں گاؤں جا رہے ہیں بوڑھے نے کہا کہ اپنے ساتھی کو ذرا یہاں بلاؤ میں نے محمد اسحاق کو آواز دے کر بلا لیا اور وہ آکر بوڑھے کے نزدیک ہی چارپائی پر بیٹھ گیا۔ بوڑھے نے غور کے ساتھ دیکھا اور کہا کہ اگر آپ خواہش کریں تو آپ کو ایک علاج بتاؤں میں نے کہا بابا شوق سے بتائیے۔ بوڑھے نے کہا کہ میرے ساتھ پکا وعدہ کرو آج سے پندرہ دن بعد اسی وقت پر جو آج ہے یہاں آؤ گے۔ بوڑھے کی باتوں میں کچھ ایسی مٹھاس تھی کہ ہم نے وعدہ کر لیا اور گھر واپس آگئے۔

پندرھویں روز صبح ہم دونوں وہاں پہنچ گئے۔ بوڑھا نہایت خوش مزاجی سے پیش آیا۔ کچھ دیر ہم باتیں کرتے رہے۔ پھر بوڑھے نے کہا میں تمہیں دوا دیتا ہوں، آپ اسے دیکھ کر ضرور ہنسیں گے، لیکن بابوجی کے پاس ایسی ہی دوائیں ہوتی ہیں۔" یہ کہہ کر اس نے ایک تربوز شدہ بیل کے کچھ حصے کو اکھاڑنا شروع کیا۔ تقریباً ڈیڑھ بالشت اکھاڑ کر پھر اس نے تربوز کو جو اس بیل کے ساتھ ہی دفن کیا گیا تھا، توڑ لیا اور دھو کر ہمارے پاس لے آیا۔ تربوز پر چاقو سے ایک مربع شکل کا چیرا دیا پھر اس تربوز کے بوڑھے نے دو ٹکڑے کر لیے۔ تربوز اس قدر زیادہ تھا کہ گودا گھل گیا اور اس کے اندر فولاد کا ایک بڑا ٹکڑا پڑا ہوا تھا۔ بوڑھے نے ٹکڑا نکال کر تربوز اسحاق کی طرف بڑھایا اور کہا، "یہ کھا لو۔"

ناظرین! یہی بوڑھے کی دوا تھی۔ ہم پندرہ دن تک ہر روز جاتے اور بوڑھا ایسا ہی تربوز میرے ساتھی کو دیتا رہا۔ اس تربوز کا ذائقہ مختلف ہوا کرتا تھا۔ ان کے استعمال سے وہ مریض، جس کے چہرے پر کی زردی چھائی رہتی تھی، سرخ و سفید ہو گیا اور پھر مناسب غذا سے ڈیڑھ ماہ بعد وہ ایسا ہی تندرست نظر آنے لگا، جیسے بیمار پہلے تھا میں آج تک نہ اس طریقۂ علاج کے متعلق سمجھ سکا اور نہ بیماری کے متعلق جان سکا۔

(م۔ ح۔ ارشد بشر گڑھ)

ل (کیکر)

ببول یا کیکر برصغیر کا ایک نہایت مفید و کارآمد درخت ہے جو سارے ملک
یا جاتا ہے۔

ستعمالات: یہ سندھ، گجرات، راجستھان اور بالائی دکن میں بکثرت ہوتا
نت کار اسکے کانٹوں کی باڑ بناتے ہیں۔ اسکی لکڑی مختلف تعمیری اغراض کے لیے
ہوتی ہے۔ جانور اسکے پتے اور پھلیاں بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ لکڑی سخت و
ط ہوتی ہے جسے دیمک نہیں لگتی۔ اس سے ستون، شہتیر، چوکھٹیں، گاڑیوں کے
ے، چابک اور چھوٹے ہل، دھرل، کھم، ہتھے کے نیچے، پلنگ کے پائے وغیرہ بنائے
یں۔ ہندوپاکستان میں اسی کی لکڑی سے کشتیاں بنائی جاتی ہیں۔ جلانے کے
ی بہت اچھی ہوتی ہے اور اس سے بہت اچھے پکے کوئلے حاصل ہوتے ہیں۔ ببول کی
بڑے کی دباغت میں بہت کارآمد ہوتی ہے۔ اس سے کپڑے رنگے جاتے ہیں
م اور دیسی شراب بنانے میں بھی کارآمد ہوتی ہے اور کاغذ کا گودا بنانے کے لیے بہت
ل ہے۔ پھلیوں میں ٹینک ایسڈ موجود ہوتا ہے پسی ہوئی پھلیوں سے چمڑے پر
بک چڑھایا جا سکتا ہے اور اسے جوش دینے سے سیاہ بھورا رنگ ہو جاتا ہے جو
ہے۔ پھلیوں اور چھال سے سیاہی اور منجن بھی بنائے جاتے ہیں۔ ہری اور نرم
سے مسواک کا کام لیا جاتا ہے اور ٹوکریاں بنائی جاتی ہیں۔ پنجاب میں اس کی
ادک ٹہنیوں کے چھلکے نکال کر ان سے کاغذ سازی کا کام لیا جاتا ہے اور ان
کی موٹی رسیاں بھی بنائی جاتی ہیں۔ ان کانٹوں سے مچھلیاں پکڑنے کے
اور آلپین کا کام لیا جاتا ہے۔ ببول کا گوند بھی بے حد کارآمد ہوتا ہے
چھاپنے اور رنگنے میں اور کپڑے پر کلف دینے میں کام میں لایا جاتا ہے
ول پر سفیدی کرنے، کاغذ، دیا سلائیاں، سیاہیاں اور چپکانے کیلیے
ہوتا ہے۔ گوند بہت تغذیہ بخش ہوتا ہے اسی طرح طرح کی مٹھائیوں اور
ں میں ملایا جاتا ہے۔ چھال، پتیوں اور پھلیوں سے بہت سی دوائیں تیار کی جاتی ہیں

ی استعمالات: ببول کے پتے، چھال، گوند اور پھلیاں مختلف طریقوں سے
استعمال کی جاتی ہیں۔ پتوں اور نرم کونپلوں کو پانی اور شکر کے ساتھ پیس کر
کھانسی کی خراش رفع کرنے کے لیے چٹایا جاتا ہے۔ انھیں پانی میں جوش
سوزاک کی حالتوں میں اور سیلان الرحم کے لیے نطول کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

نرم پتوں کو پیس کر اسہال و پیچش کے لیے چٹایا جاتا ہے اور ان کے
ے کا حقنہ استعمال کیا جاتا ہے۔ نرم پتوں کو دافع اسقربوط اثر حاصل کرنے
لایا جاتا ہے۔ پتوں کو پیس کر ان کی پولٹس بچوں کے آشوب چشم
اور گندہ پیپ دار زخموں کی صفائی کے لیے لگائی جاتی ہے جس سے مواد
روہ جلد بھر جاتے ہیں۔ پتوں کو جلا کر ناریل کے تیل میں ملا کر لگانے
ش کو آرام ہوتا ہے۔ خراش حلق اور مسوڑھوں کے ورم میں پتوں کے
جوشاندے سے غرارے کرنا مفید ہوتا ہے۔

ببول کی چھال میں قوی حابس و قابض اجزا (ٹینین اور گیلک
ایسڈ) موجود ہوتے ہیں۔ اس کا سفوف (۱-۱ اونس) پانی (۱۰-۲۰ اونس) میں
جوش دے کر ایک یا ڈیڑھ اونس کی مقدار میں روزانہ دو بار اسہال، پیچش
اور ذیابیطس میں مفید ہوتا ہے۔ چھال کا جوشاندہ کانچ نکلنے اور پیچش میں
نیز اسقربوط میں خراش رفع کرنے کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ سوزاک، ورم مثانہ
سیلان الرحم، سقوط رحم وغیرہ میں اس جوشاندہ کا ڈوش (پچکاری سے دھونا)
فائدہ بخش ہوتا ہے۔ مختلف اقسام کے زخم، سوزاک و آتشک کے زخموں، آنکھوں
اور حلق کے مخاطی اورام وغیرہ کیلیے چھال کا جوشاندہ حابس غسول کی طرح بیرونی
استعمال، اور خراش حلق، منہ کے چھالوں اور مسوڑھوں کے ورم میں غرارے کیلیے بہت
مفید ہوتا ہے۔ ان حالتوں میں جوشاندے کی طرح خیساندہ بھی مفید ہوتا ہے۔
آشوب چشم میں چھال کا رس چند بوندیں دودھ میں ملا کر آنکھوں میں ٹپکانا مفید
ہوتا ہے۔ ببول کی چھال اور بادام کے چھلکوں کو جلا کر نمک اور دیگر مفید اجزا
کیساتھ ملا کر دانتوں کی صفائی اور مضبوطی کیلیے مختلف قسم کے منجن بھی تیار کیے جاتے ہیں۔

ببول کا گوند (صمغ عربی) دافع خراش اور ملین و مسکن اور کسی قدر مقوی بھی ہوتا ہے۔
چناں چہ وہ اسہال و پیچش اور ذیابیطس میں بالخصوص اور حلق، آنتوں،
بولی تناسلی اعضا وغیرہ کی مخاطی جھلیوں کے ورم و خراش میں تخفیف و تسکین
کے لیے مفید ہوتا اور خراش پیدا کرنے والے زہروں کے تیز مقامی اثرات کو کم کرنے کے
لیے مفید ہوتا ہے۔ کھانسی اور امراض سینہ میں گوند یا تو جوشاندے کی صورت میں یا شربت یا
چوسنے کی ٹکیوں کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اکثر گھی، شکر اور مقویات کے ساتھ
گوند کا ایک لذیذ حلوہ بھی تیار کر کے ایک قوی اعصاب، مقوی و مسمن دوا کے طور پر
استعمال کیا جاتا ہے۔ زچائیں گوند اور مسالوں کا بتیسہ بڑے شوق سے کھایا کرتی ہیں۔
بیرونی طور پر گوند کا سفوف خون بند کرنے کیلیے جونکوں کے زخموں پر یا ختنہ کرنے کے بعد
زخم پر چھڑکا جاتا ہے اور اسکے ساتھ اکثر کتھے کا سفوف بھی ملا لیا جاتا ہے۔ انڈے کی سفیدی کے ساتھ
گوند کا سفوف ملا کر آگ یا گرم پانی سے جلے ہوئے حصوں پر تسکین درد و ٹھنڈک کے احساس
کے لیے لگایا جاتا ہے۔ روغن، تیزاب اور غیر حل پذیر دواؤں کا ایملشن تیار کرنے کیلیے گوند کا لعاب
وغیرہ ملایا جاتا ہے جو صمغ عربی کے نام سے مشہور ہے۔ ببول کی پھلیوں کا خیساندہ مخاطی
جھلیوں کے امراض (اسہال، پیچش، سیلان الرحم، خراش دہن و حلق وغیرہ) کیلیے اور سوزاک و آتشک
کے اندمال اور آشوب چشم کیلیے قطور کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ پھلیاں مخرج بلغم ہوتی ہیں
اور کھانسی میں استعمال کی جاتی ہیں۔ جونک کے اور دوسرے زخموں کا خون بند کرنے کیلیے پھلیوں
کا سفوف چھڑکا جاتا ہے یا ان کا رس زخموں پر ٹپکایا جاتا ہے۔ سانپ کے کاٹنے کے زخموں
پر بھی یہ سفوف چھڑکا جاتا ہے مگر سانپ کا زہر دور کرنے میں اس کا مفید ہونا مشتبہ
ہے۔ ایسی صورتوں میں دوسرا تریاقی علاج بھی ضروری ہے۔

کھاد اور اسکی اہمیت

کیمیاوی کھاد: اس وقت حکومت ہندوستان غذائی مسئلے کو حل کرنے کے لیے پوری طرح کوشاں ہے اور غلے کی پیداوار کو بڑھانے کی خاطر زیادہ سے زیادہ کیمیاوی کھاد (امونیم سلفیٹ) استعمال کرنے کے لیے کاشت کاروں کی ہمت افزائی کر رہی ہے۔ یہاں کے کاشت کار بھی ایسے ہیں کہ بغیر سمجھے بوجھے کثیر پیداوار حاصل کرنے کیلیے زیادہ سے زیادہ امونیم سلفیٹ اپنے کھیتوں میں دیتے ہیں۔

امونیم سلفیٹ میں ہر قسم کے فاسفیٹ ہوتے ہیں، جن میں فاسفورس، پوٹاشیم نائٹریٹ اور پوٹاسیم کلورائڈ شامل ہوتے ہیں، جس سے پوٹاش حاصل ہوتا ہے اور اس کے علاوہ ہر قسم کے چونے شامل ہوتے ہیں، جس سے کیلسیم حاصل ہوتا ہے۔ انہیں چیزوں کے سبب کھیتوں کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے لیکن اسے بے قاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے سے بجائے فائدے کے نقصان ہوتا ہے۔ غلے پھلوں، سبزیوں کی پیداوار میں اضافہ تو ضرور ہو جاتا ہے، مگر ان میں غذائیت مفقود ہو جاتی ہے۔ خوش بو غائب ہو جاتی ہے اور وہ بدمزہ ہو جاتے ہیں۔ اس لیے اس طرح کی اشیا خوردنی انسان و جانور کے لیے یکساں طور پر مضر صحت ہو جاتی ہیں۔

کثرت کے ساتھ امونیم سلفیٹ استعمال کرنے سے نائٹروجن، فاسفیٹ اور کیلسیم ضرورت سے زیادہ ہو جائیں گے، جو پیڑ و پودے کے نشو ونما سے لے کر انسان اور جانور کے معدے میں ہضم تک کسی طرح فائدہ مند نہیں ہونگے۔ نائٹروجن کی زیادتی سے پودے کی جڑ سکڑ جاتی ہے اور تنے پتے کمزور ہو جاتے ہیں جس کے باعث اس کے کاٹنے کے قبل ہی زمین پر سرنگوں ہو جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ فاسفیٹ کی بے انتہا زیادتی سے انسان و جانور کو انجماد خون کا مرض ہو جاتا ہے جسے انگریزی میں تھرمباسس (Thrombosis) کہتے ہیں۔ کیلسیم کی کثرت ان قابل معدنی عناصر کو، جو کہ پودوں، جانوروں اور انسان کی بالیدگی و درستی صحت کے لیے ہر وقت جسم میں شامل رہتے ہیں حسب ضرورت تحلیل نہیں ہونے دیتی۔

کثرت کے ساتھ امونیم سلفیٹ استعمال کی ہوئی زمین پر جو پودے پیدا ہوتے ہیں، ان پر بہت جلد کیڑے حملہ آور ہو جاتے ہیں اور وہ بہت جلد سارٹ رغ یا دوسری بیماریوں میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ جس قدر پہلے سال کھیت میں امونیم سلفیٹ دیا جاتا ہے، دوسرے سال اس پیداوار کی مقدار کو قائم رکھنے کے لیے اس سے زیادہ امونیم سلفیٹ دینا پڑتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اسی قدر جلد کیڑے حملہ آور ہوتے ہیں یا سارٹ رغ لگ جاتے ہیں۔ ان سب آفتوں سے محفوظ رکھنے کے لیے جو دوا پر کم کی ادویہ یا دافع امراض ادویہ استعمال کی جاتی ہیں، جو کہ کسی غریب کاشت کار کے لیے ناقابل برداشت خرچ کا باعث ہیں۔

خمیری کھاد (Compost) دیہات میں کاشت کار غلطی سے بہت ایسی اشیا برباد کر دیتے ہیں جن میں ان کی کثیر دولت چھپی ہوئی ہوتی ہے۔ وہاں کے خشک پتوں، گھاس، گوبر، کوڑا کرکٹ میں بے شمار زرخیزی چھپی ہوئی ہے۔ ان سب کو سڑا کر خمیری کھاد تیار کی جاتی ہے۔ اس میں غیر مرئی کیڑے، کیچوے، ان کے انڈے اور نائٹروجن پلتے جاتے ہیں۔ اس بات کا دھیان رکھنا چاہیے کہ خمیری کھاد کھیتوں میں ڈالنے کے بعد زیادہ دیر دھوپ کی تپش نہ لگنے دیں اور آدھ گھنٹے کے اندر کھیت کی مٹی میں بالکل اس طرح مٹی میں مل جانے کے بعد یہ خمیری کھاد ہوا کی مدد سے نائٹروجن بن جاتی ہے جس سے پودے کی بالیدگی میں پوری مدد ملتی ہے۔ اس کے خشک دھوپ میں کافی دیر تک رہنے سے غیر مرئی کیڑے مر جاتے ہیں اور کھاد میں کیفیت (Oxidize) پیدا ہو جاتی ہے، جو مٹی کو زرخیز بنانے میں ثابت ہوتی ہے۔ اگر کھیت کی مٹی سخت ہوتی ہے تو خمیری کھاد اس کو نرم کر دیتی ہے اور اس طرح اس میں ہوا اور پانی باآسانی جذب ہو سکتے ہیں۔ جب خمیری کھاد کے قیمتی اثرات مٹی میں پیوست ہو جاتے ہیں تو سیلاب سے ایک کھیت سے دوسرے کھیت میں نہیں لے جا سکتا۔ ایسی مٹی جسے زرخیز بنانے کیلیے ہم سے ۴ فیصدی تک خمیری کھاد ہو اس کی پیداوار میں خلاف امید اضافہ ہو جاتا ہے اور یہ کھاد پودوں کو بیماری حملہ آور کیڑوں سے قوت مدافعت بخش دیتی ہے۔ اسکے علاوہ ایسی زمین کے غلے یا پھل صحت کیلیے فائدہ مند ہوتے ہیں۔ خمیری کھاد سے کسی بنجر زمین کو اچھی طرح زرخیز بنانے کے لیے چار برس کا عرصہ لگتا ہے۔ تاہم یہ پہلے سال اپنا نمایاں اثر دکھاتی ہے۔ بہتر ہے ہر برس یا دو برس میں ایک بار چار ٹن فی ایکڑ خمیری کھاد دینا چاہیے۔ اس طرح زمین تیار کر لینے کے بعد انسانی فضلات اگر احتیاط کے ساتھ دیا جائے تو پیداوار میں مزید [illegible]

ان باتوں سے یہ نتیجہ اخذ نہیں کرنا چاہیے کہ کیمیاوی کھاد کسی حال میں بھی [illegible] نہیں ہوتی۔ جب زمین ایسی ہی ہو اور پودے حسب معمول بڑھ نہ رہے ہوں یا زیادہ دنوں تک پانی [illegible] رہنے کی وجہ سے پتے لگ کر کم زور ہو گئے ہوں تو مناسب مقدار میں امونیم سلفیٹ دینے کے بعد پتے سرسبز ہو جاتے ہیں۔ یہ ہر کیف حکومت ہند کو چاہیے کہ تربیت یافتہ لوگوں کو دیہات میں بھیجے اور بجائے اس کے کہ کاشتکاروں کو زیادہ امونیم سلفیٹ استعمال کرنے کی ترغیب دلائے انکو خمیری کھاد بنانے اور اس سے پیداوار میں اضافہ کرنے کا طریقہ بتائے۔ [illegible] انسانی آبادی کیلئے اچھے قسم کے غلے کی پیداوار میں بھی اضافہ ہوگا جو کہ انسان [illegible] کی صحت کیلیے یکساں طور پر مفید ہو اور اس سے کاشتکاروں کے [illegible]

سوال و جواب

بالوں کے فائدے

سوال: جسم انسان کو بالوں سے کیا فائدے پہنچتے ہیں؟ بعض آدمیوں کے جسم پر بال بکثرت ہوتے ہیں اور بعض کے جسم پر بہت کم، یہاں تک کہ داڑھی مونچھ کے بال بھی نہیں ہوتے۔ عورتوں کے جسم پر خصوصاً ٹھوڑی اور بالائی ہونٹ پر بال کیوں نہیں نکلتے۔ براہِ کرم ان سوالات کے جوابات بہ ذریعہ ہمدرد صحت دیجیے۔ (فضل کریم)

جواب: قدرت نے کوئی چیز بیکار پیدا نہیں کی۔ ہر چیز کے ساتھ کوئی نہ کوئی فائدہ منسوب ہے۔ جسم انسان کی بناوٹ اور اس کے اعضا اور ان کے افعال کا بہ غور مطالعہ کیا جائے تو عقل انسانی حیرت میں رہ جاتی ہے۔ بالوں ہی کو لیجیے، یہ جسم انسان میں ایک عجیب بیکار چیز نظر آتے ہیں لیکن غور و فکر کرنے پر یہ نہایت کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ طب میں ان کو فضلہ قرار دیا ہے یعنی جسم کے بعض فضلات قدرت کی صناعی سے بالوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور پھر انھیں بالوں سے مختلف فائدے جسم انسان کو پہنچتے ہیں۔ ابتدائے آفرینش میں انسان کا تمام جسم بالوں سے ڈھکا رہتا تھا۔ یہ بال اس کو سردی کی شدت اور دھوپ کی تمازت سے بچاتے تھے، پانی میں بھیگنے سے محفوظ رکھتے تھے لیکن جب انسان نے مہذب و متمدن بننے کی طرف قدم اٹھایا تو وہ لباس پہننے لگا آہستہ آہستہ اسکے یہ بال کم ہونے لگے تاہم بعض ضرور باقی رہ گئے جو مخصوص فضلات کے جسم سے خارج ہونے کے لیے ضروری تھے۔ اس صورت میں بھی سر کے بال آجکل بھی انسان کو گرمی سردی سے بچاتے ہیں۔ پلکوں کے بال آنکھوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہیں، بھوؤں کے بال چہرے کو دیدہ زیب بنانے کے علاوہ پیشانی سے پسینے کے قطرات کو آنکھوں میں آنے سے روکتے ہیں۔ داڑھی مونچھوں کے بال اگر مردوں میں مردانگی کے مظاہر ہیں تو عورتوں میں ان کا نہ ہونا ان کو حسین اور جاذب نظر بناتا ہے قدرتاً اس مصلحت کے علاوہ ایک خاص بات یہ بھی ہے کہ عورتوں میں ہر ماہ مخصوص طریقے سے فضلات خارج ہوتے رہتے ہیں جن سے وہ آزاد رہتے ہیں۔

اگر صرف مردوں کو دیکھا جائے تو ان میں سے بعض کے جسم پر بالوں کی کثرت ہوتی ہے اور بعض کے جسم پر قلت۔ اس کا سبب عموماً خاندانی اور نسلی خصوصیات اور کبھی انفرادی طور پر مخصوص غدد کے افعال کی تیزی ہوتی ہے۔ بہرحال جن لوگوں کے جسم پر بال زیادہ ہوتے ہیں ان کا مزاج گرم ہوتا ہے، شجاع اور دلیر ہوتے ہیں جنسی طاقت زیادہ رکھتے ہیں۔ اس کے برخلاف جن لوگوں کے جسم پر بال کم نکلتے ہیں یا جو لوگ داڑھی مونچھ کے بالوں سے محروم رہتے ہیں ان کا مزاج سرد ہوتا ہے، ان میں شجاعت اور دلیری کی کمی ہوتی ہے۔ قوت مردانگی بھی کم ہوتی ہے۔ چنانچہ جن لوگوں کے داڑھی مونچھ کے بال نہیں نکلتے ان کی جنسی طاقت بعید کمزور ہوتی ہے اور بسا اوقات اولاد سے محروم رہتے ہیں۔

حقنہ (اینیما)

سوال: بعض دائمی قبض کے مریض روزانہ حقنہ کرانے کے عادی ہیں، آپ کی اس کے متعلق کیا رائے ہے؟ (ذاکر علی)

جواب: حقنہ کا عادی ہونا قطعاً مناسب نہیں ہے۔ عادی ہو جانے کی صورت میں آنتیں بیکار ہو کر رہ جاتی ہیں۔ ان کے فضلات کو دفع کرنے والی قوت سلب ہو جاتی ہے۔ البتہ اگر آنتوں میں فضلات کی تہیں جم گئی ہوں، وہ نہ دست آور دواؤں سے خارج ہو سکتی ہوں اور نہ ایک دو بار حقنہ کر کے نکالی جا سکتی ہوں، ایسی صورت میں ان کو بار بار حقنہ کر کے نکالا جا سکتا ہے لیکن اسکے ساتھ ہی دائمی قبض کو دور کرنے والی مناسب غذائیں کھائی جائیں، مناسب ورزش اور دوسری مناسب تدبیریں اختیار کی جائیں۔

آنکھ کا ناسور

سوال: میرے ایک دوست کی بیوی کی بائیں آنکھ کے اندر ناک کی طرف ایک چھوٹا سا سوراخ ہو گیا ہے۔ اس میں سے پیپ نکلتی رہتی ہے۔ اس کی وجہ سے بائیں کان سے کچھ اونچا بھی سنائی دینے لگا ہے، اس کا دو دفعہ آپریشن بھی ہو چکا ہے لیکن فائدہ کچھ بھی نہیں ہوا۔ یہ مرض کیوں ہوتا ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟

(مہندر سنگھ۔ خریدار نمبر ۴۳۶۵)

جواب آپکے دوست کی بیوی کی آنکھ میں ناسور ہو گیا ہے۔ آنکھ کے ناک کی طرف والے کونے میں ایک چھوٹا سا ابھار ہے۔ آنسوؤں کی نالی اسی ابھار میں آ کر کھلتی ہے بعض اوقات کسی فاسد مادے کی وجہ سے اس نالی کے دہانے پر چھوٹا سا پھوڑا بن جاتا ہے جب وہ پھوڑا پھوٹ جاتا ہے تو آنکھ کے ہر وقت متحرک رہنے کی وجہ سے اس کا اندمال مشکل ہو جاتا ہے اور وہ ناسور کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ یہ ایک مشکل سے اچھا ہونے والا مرض ہے اور جب کہ دو آپریشنوں کے بعد بھی فائدے کی صورت نظر نہیں آئی تو اس کو لاعلاج قرار دیا جا سکتا ہے لیکن تاہم مایوسی مناسب نہیں ہے۔ ایک اور کوشش کر دیکھیے صبح کو چھوہری ایک عدد دودھ یا پانی کے ساتھ کھلوا دیجیے اور رات کو معجون عشبہ ۶ ماشے کھلائیے۔ شیاف اکسیر چشم کو دو تین بوند پانی میں گھس کر اس کو ناسور پر ٹپکائیے۔ چالیس دن تک برابر ان دواؤں کو استعمال کیجیے۔ امید ہے کہ شکایت دور ہو جائے گی اور اگر خدا نہ خواستہ بالکلیہ ازالہ نہ ہو تو کمی کی صورت ہو جائے گی

ریح البواسیر

سوال: براہ کرم ریح البواسیر کی ماہیت سے بذریعہ ہمدرد صحت مطلع فرمائیے اور یہ بھی بتائیے کہ کیا اسی کو بواسیر بادی بھی کہتے ہیں؟ (حکیم نیاز احمد)

جواب: ریح البواسیر میں سبب مرض غلیظ ریاح ہوتے ہیں جو آنتوں میں اور گرد

چڑ لگاتے رہتے ہیں، مقعد پر دباؤ ڈالتے ہیں اور ان کی وجہ سے پیٹ میں نفخ و قراقر پیدا ہوتا ہے اور گردوں، آنتوں اور مقعد میں درد ہوا کرتا ہے۔ گاہے یہ ریاح سینہ، گردن اور پشت کی طرف حرکت کرتے ہیں اور گاہے خصیوں، قضیب اور مقعد کی طرف نازل ہو کر ان میں درد پیدا کرتے ہیں۔ اگر غور کیا جائے تو اس کا بواسیر سے کوئی تعلق معلوم نہیں ہوتا۔ نہ تو اس مرض میں مقعد کے کنارے پر مسّے ہوتے ہیں اور نہ اس کا مقعد سے کوئی خاص تعلق ہوتا ہے صرف اس بنا پر کہ یہ ریاح غلیظ مقعد پر دباؤ ڈالنے کے باعث درد کا موجب ہوتے ہیں، اس لیے مجازاً ریح البواسیر کہتے ہیں۔ ریح البواسیر میں عموماً قبض ہوا کرتا ہے۔ معدہ اور آنتیں ماؤف ہوتی ہیں وہ نہ تو غذا کو اچھی طرح ہضم کر سکتے ہیں، اور نہ اپنے فضلات کو پورے طور پر خارج کر سکتے ہیں۔ ایسی صورت میں آنتوں میں تخمیری کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ غالباً ریاح کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔ آنتیں اپنی کمزوری کے سبب ان کو خارج کرنے سے قاصر رہتی ہیں، لہٰذا آنتوں میں بند ہو کر رہ جاتی ہیں۔ نیچے کی طرف زور کرتی ہیں تو مقعد میں درد ہونے لگتا ہے۔ اوپر کی طرف زور کرتی ہیں تو گردوں وغیرہ میں درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اگرچہ بعض نے اسے بواسیر بادی بھی کہا ہے لیکن عرف عام میں بواسیر بادی اس بواسیر کو کہتے ہیں جس میں مسّے ہوتے ہیں لیکن ان سے خون خارج نہیں ہوتا

علک البطم

سوال: علک البطم کیا چیز ہے؟ بذریعہ ہمدرد صحت مطلع فرمائیے۔ (محمد یونس ...)

جواب: علک البطم، بطم کے درخت کا گوند ہے۔ اسی درخت کے پھل حبۃ الخضرا کہلاتے ہیں جو بیرون ملک سے لائے جاتے ہیں۔

اسپغول اور اسپغول کی بھوسی

سوال: اسپغول اور اسپغول کی بھوسی کے فائدے لکھیے۔ کیا قبض اور جریان میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے؟ اگر جواب اثبات میں ہے تو طریقہ استعمال بتائیے۔ (ایچ۔ ایم رئیس احمد، کانپور)

جواب: اسپغول اپنی لعابیت کی وجہ سے سدّوں کو آنتوں تک پھسلا کر خارج کر دیتا ہے اور آنتوں میں پہلے سے خراش ہو تو اپنی لعابیت کے سبب اس کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس لیے اس کو اسہال، پیچش اور قبض کو دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ازالۂ قبض کیلیے اسپغول کی بھوسی زیادہ مفید ہے جن مریضوں کی آنتوں میں خشکی ہو جاتی ہے اور مینگنیوں کے مانند خشک پاخانہ ہوتا ہے ان کو رات کے وقت اسپغول کی بھوسی پانچ ماشے دودھ میں ملا کر پلانے سے صبح کو بافراغت اجابت ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ، جریان، خشک کھانسی، زبان اور نرخرے کی خشکی اور کھرکھراہٹ کو دور کرنے کیلیے بھی اسپغول کا استعمال مفید ہے۔ گرم بخاروں میں بخار کی شدّت کو کم کرنے اور پیاس کو تسکین دینے کیلیے اسپغول کا لعاب پلایا جاتا ہے۔ گرم ورموں کو تسکین دینے کے لیے اس کا لعاب بطور ضماد استعمال کیا جاتا ہے نیز ورموں کو پکانے کے لیے اس کی پلٹس بنا کر بھی باندھی جاتی ہے

گنٹھیا میں غذا اور پرہیز

سوال: میں کئی سال سے گنٹھیا کا مریض ہوں، ہر قسم کے علاج کر چکا ہوں، لیکن فائدہ نہیں ہوا آخرکار مایوس ہو کر بیٹھ گیا ہوں۔ براہ کرم مجھے ایسی غذا اور پرہیز بتائیے، جس پر عمل کرنے سے میرا یہ مرض نہ بڑھ سکے۔ (دسال سنگھ)

جواب: آپ کو ایسی غذائیں بالکل استعمال نہیں کرنی چاہییں جو تیزابیت پیدا کرنے والی ہوں، مثلاً گوشت، مچھلی، چاول، دالیں، اور مٹھائیاں اور دوسری قابض بادی، دیر ہضم غذا کھانی چاہیے۔ حلوہ، پوری، کچوری اور پراٹھے کے علاوہ مٹر، باقلا، اروی، بھنڈی جیسی چیزیں نہ کھانی چاہییں۔ البتہ موٹے آٹے کی روٹی اور تازہ ترکاریاں اور ساگ پات جیسے گھیا (لوکی)، ٹنڈا، توری، پرول، کریلا، شلجم، چقندر، گاجر، بتھوا، پالک وغیرہ کھا سکتے ہیں۔ تمام پھل خربوزہ، پپیتہ، سنترہ، موسمی، سیب وغیرہ استعمال کر سکتے ہیں لیکن آلوچہ، جھربیری کے بیر یا کھٹ میٹھے بیر استعمال نہ کیے جائیں۔ مغز بادام، مغز چلغوزہ، مغز پستہ، کاجو کھانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ دودھ، ملائی اور مکھن کے استعمال میں بھی کوئی نقصان نہیں ہے۔ پانی ضرورت کے مطابق پیتے رہیں۔ قبض کا خاص طور پر خیال رکھیں۔ اگر کسی وقت قبض ہو جائے تو معجون سورنجان، ماشے یا قرص ملین دو عدد رات کو کھا لیا کریں۔ ان کے علاوہ کوئی اور ملیّن دوا بھی کھا سکتے ہیں۔ اگر کھانا کھانے کے بعد قرص ... ایک عدد نمک سلیمانی ایک قرص کھا لیا کریں تو مناسب ہے۔

ورزش غذا اور غسل

سوال: ورزش خالی پیٹ کی جائے یا کھانا کھانے کے بعد۔ بعض لوگ خالی پیٹ ورزش کرنے سے منع کرتے ہیں اور بعض لوگ کھانا کھانے کے بعد ورزش کرنے سے روکتے ہیں۔ از راہ کرم بذریعہ ہمدرد صحت مطلع فرمائیے کہ اس بارے میں صحیح طریق عمل کیا ہے، نیز یہ بھی بتائیے کہ ورزش کرنے کے کتنی دیر بعد نہانا چاہیے۔ بعض لوگ ورزش کے بعد فوراً ٹھنڈے پانی سے نہانے کی ہدایت کرتے ہیں اور اسے نہایت مفید بتاتے ہیں۔ (سردار علی)

جواب: ورزش نہ تو خالی پیٹ مناسب ہے اور نہ کھانا کھانے کے فوراً بعد۔ البتہ جن لوگوں کی جسمانی طاقتیں اچھی ہوں، بدن فربہ ہو وہ خالی پیٹ بھی ورزش کر سکتے ہیں۔ لاغر اور کمزور آدمیوں کو ورزش کرنے سے آدھ گھنٹہ پہلے تھوڑا دودھ یا کوئی دوسری ہلکی غذا تھوڑی مقدار میں استعمال کر لینی چاہیے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد ورزش ہرگز نہیں کرنی چاہیے۔ دو تین گھنٹے بعد ورزش کر سکتے ہیں۔

ورزش کرنے کے تقریباً پندرہ منٹ بعد جب کہ ورزش سے پیدا شدہ حرارت حالت اعتدال پر آ جائے اور قلب و تنفس کی حرکات درست ہو جائیں، نہانا چاہیے۔ ورزش کے بعد فوراً نہانا مناسب نہیں ہے۔ اس سے زبردست نقصان پہنچنے اور خطرناک بیماریوں کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ اگر کوئی شخص ورزش کے فوراً بعد سرد پانی سے نہانے کا عادی ہو تو اس کو مثال قرار دے کر اس کی پیروی کرنا مناسب نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ کسی خاص وجہ سے وہ ضرر پہنچنے سے محفوظ رہا ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ اسے نقصان ہوا ہو جس سے اس کو کسی وقت زبردست نقصان پہنچ جائے۔

طوفان بادو باراں میں حفاظتی تدابیر

ناگ پور کی ایک خبر ہے کہ ۱۴ جولائی کو بجلی گرنے سے دو شخص ہلاک ہو گئے اور ایک کمسن بچی دو گھنٹے سے زیادہ بے ہوش رہی۔ اس قسم کی خبریں برابر اخباروں میں چھپتی رہتی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ خصوصاً برسات میں ہر سال بجلی گرنے سے متعدد جانیں ضائع ہو جاتی ہیں۔

اعداد و شمار سے معلوم ہوا ہے کہ ہر دس آدمیوں میں سے جو بجلی گرنے سے ہلاک ہوتے ہیں، نو مرد ہوتے ہیں اور صرف ایک عورت ہوتی ہے۔ بظاہر یہ عجیب سی بات معلوم ہوتی ہے اور اسکے اسباب کے متعلق لوگوں کی خیال آرائیاں بہت ہی دلچسپ ہیں لیکن برق و باراں سے حفاظتی تدابیر کے ماہروں کے نزدیک اس کا سیدھا سادھا سبب یہ ہے کہ طوفان برق و باراں کے دوران میں مردوں کو اکثر گھر سے باہر رہنا پڑتا ہے اور عورتیں عموماً گھروں کے اندر رہتی ہیں۔

امریکا میں بجلی گرنے سے ہر سال سات سو آدمی مر جاتے ہیں اور تقریباً ایک ہزار زخمی ہوتے ہیں۔ ہندوستان میں بجلی گرنے سے مرنے والوں اور زخمی ہونے والوں کی تعداد اس سے تین گنا زیادہ ہے۔ طوفان برق و باراں کا زور زیادہ تر منطقہ حارہ میں رہتا ہے قطب جنوبی کے خطوں میں یہ کبھی نظر نہیں آتے۔

گرج اور کڑک کے طوفان میں سب سے زیادہ محفوظ جگہ گھر ہے۔ ایسے موقع پر گھر کے اندر رہنا چاہیے، مگر گھر کے اندر بھی احتیاط اور پیش بندی کی ضرورت ہے۔ گرج اور کڑک کے وقت جنگلے، چولھے اور دھات وغیرہ کی چیزوں سے دور اور کسی کمرے کے بیچ میں رہنا سب سے بہتر ہے، کیونکہ ایسے موقع پر سب سے محفوظ جگہ وہی ہے، جو کھڑکیوں اور دیواروں سے دور ہو۔ جہاں دیواریں اور زمین پر نل لگے ہوئے ہوں، اس کے پاس بھی نہیں جانا چاہیے۔ دھات کی بھاری چیزیں بجلی کی رَو کو کھینچتی ہیں اور وہ اپنا راستہ چھوڑ کر ان کی طرف آ جاتی ہے۔

اگر گھر کے باہر کہیں طوفان برق و باد نے آپ کو گھیر لیا ہو تو ایسے درختوں کے پاس نہ جاؤ، جو علیحدہ علیحدہ لگے ہوں اور کھیت سے ملحق جو مکان ہو اس میں بھی نہ جاؤ، درختوں کے جھنڈ میں بھی کسی ایسے درخت کے پاس کھڑے ہونا زیادہ مفید ہے جس کا تنا جھکا ہوا ہو، لیکن اگر کوئی مکان قریب ہو تو پھر درخت کے نیچے نہ کھڑے رہو۔

اگر آپ میدان میں ہوں اور آس پاس حفاظت کی کوئی جگہ نہیں ہو تو گرج اور کڑک کے طوفان میں زمین پر بیٹھ جاؤ یا زیادہ بہتر یہ ہے کہ زمین پر چت لیٹ جاؤ، کھڑے نہ رہو۔ ایسے موقع پر پہاڑ کی چوٹیوں یا مرتفع زمینوں پر نہ ٹھہریے۔ کسی سائبان یا چھپر کے نیچے بھی خطرہ رہتا ہے۔ کچھ عرصہ ہوا کیمپ کالونی میں پہاڑ کی چوٹی پر ایک مکان تھا، اس میں ساٹھ آدمی خود کو گرج اور کڑک کے طوفان سے بچانے کے لیے گھس گئے۔ مگر وہ سب کے سب بجلی کے ایک کوندے میں ختم ہو گئے۔

حفاظتی تدابیر کے ماہر کہتے ہیں کہ اگر طوفان برق و باد میں آپ موٹر میں بیٹھے ہوئے جا رہے ہیں تو خود کو محفوظ سمجھیے مگر شرط یہ ہے کہ موٹر آہستہ چلائی جائے۔ موٹر کو ہرگز تیز نہ چلانا چاہیے، کیوں کہ موٹر کے تیز چلنے سے جو ہوا کی لہر پیدا ہوتی ہے، وہ بجلی کو کھینچتی ہے۔

بجلی جب گرتی ہے تو وہ بادل اور زمین کے بیچ میں کوئی چھوٹا سا راستہ تلاش نہیں کرتی بلکہ آسان ترین راستہ ڈھونڈتی ہے، ایسا راستہ جس میں رکاوٹ اور مزاحمت نہ ہو۔ لمبے لمبے درخت، برقی تار، ٹیلیفون کے کھمبے اور بجلی کے دوسرے اچھے کنڈکٹر ایسے ہی راستے ہیں۔

لوہے کے تار لگے ہوئے جنگلے، جن میں لکڑی یا کنکریٹ کے ہتے لگے ہوں، ایسے موقعوں پر خطرے سے خالی نہیں ہوتے۔ ان سے دور رہیے اور اگر ایسے جنگلے کے کسی حصے پر بجلی گر جائے تو جہاں تک وہ جنگلا پھیلا ہوا ہے، بجلی کا اثر اس پر ہو جائے گا اور اگر کوئی انسان یا جانور ایک میل کے فاصلے پر بھی اسے چھو لے تو فوراً ہلاک ہو جائے گا۔

یہ بات صحیح نہیں ہے کہ جہاں بجلی ایک دفعہ گر چکی ہے، وہاں دوبارہ نہیں گرے گی۔ اس کی کوئی معقول وجہ نہیں ہے۔ البتہ ایک طوفان کے دوران میں اگر کسی درخت پر بجلی گری ہو تو اس کا امکان ضرور ہے کہ اسی طوفان میں اسی درخت پر دوبارہ بجلی نہ گرے، لیکن اس درخت کے نیچے پناہ لینا جس پر ایک مرتبہ بجلی گر چکی ہو اور یہ سمجھ لینا کہ اس پر دوبارہ بجلی نہ گرے گی قطعاً قدرت کے خلاف اور انتہائی احمقانہ ہے۔ امریکی اونچی مشہور عمارتوں پر بجلی گرنے کے ریکارڈ رکھے جاتے ہیں اور اکثر عمارتوں پر جو برق کش لگے ہوئے ہیں ان پر متعدد بار بجلی کے حملے ہوئے ہیں۔

کسی انسان پر بجلی گرنے کا علاج وہی ہے جو بجلی کے جھٹکے کا جس کا مقصد تنفس کا بحال کرنا ہوتا ہے، اس لیے مریض کو کسی ایسی جگہ لٹا دینا

چاہیے جہاں ہوا خوب کھلی ہوئی ہو۔ ایک تولیہ پانی میں تر کر لیجیے اور اسے تیزی کے ساتھ مریض کے سینے اور سینے پر مل کر اسے ہوش میں لانے کی کوشش کیجیے۔ اگر مریض سانس نہیں لے رہا ہو تو فوراً مصنوعی تنفس کا عمل شروع کر دیجیے۔ شیفر کا دباؤ والا ہوش میں لانے کا طریقہ سب سے بہتر ہے۔ بجلی سے صدمہ پہنچنے کے متعلق سب سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ بجلی کی زد میں آنے والوں میں زیادہ تعداد ایسے لوگوں کی ہوتی ہے جو ہلاک نہیں ہوتے بلکہ ان پر سکتے کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ اگر حادثے کے فوراً ہی بعد فوری طور سے فرسٹ ایڈ کا انتظام کر دیا جائے تو زندگی بحال ہو سکتی ہے۔

ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ ایک کارخانے کے مزدور پر بجلی گری۔ فیکٹری کے ڈاکٹر نے اچھی طرح اس کا معائنہ کیا اور اس امر کا سرٹیفکیٹ لکھ دیا کہ وہ مر گیا۔ اس کے باوجود اس کے ساتھیوں نے مصنوعی تنفس کا عمل جاری رکھا اور تھوڑی دیر کے بعد وہ زندہ ہو گیا۔

آپ نے اکثر عمارتوں پر ایک لوہے کی سلاخ لگی ہوئی دیکھی ہوگی۔ اسے الیکٹرک کنڈکٹر یا برق کش کہتے ہیں، جو بجلی کو اپنی طرف کھینچ لیتی ہے اور بجلی عمارت کو نقصان پہنچائے بغیر زمین میں اتر جاتی ہے۔ یہ کنڈکٹر ۱۷۵۲ء میں بنجمن فرنکلن نے ایجاد کیا تھا۔ فرنکلن پہلا شخص تھا جسے یہ خیال پیدا ہوا کہ آسمان پر چمکنے والی بجلی اور وہ بجلی، جو ہم زمین پر پیدا کرتے ہیں، دونوں ایک ہی چیز ہیں۔ فرنکلن نے اپنے خیال کا ثبوت مہیا کرنے کے لیے ریشم کی ایک پتنگ بنائی اور اس پتنگ کے اوپر ایک چھوٹا سا تار لگا دیا، پھر پتنگ میں ڈور باندھی اور ڈور کے اس سرے پر جو اس کے ہاتھ میں تھا، ایک ریشم کا فیتہ باندھ دیا اور جہاں ڈور میں فیتہ باندھا تھا، وہیں ایک دھات کی کنجی باندھ دی۔ ایک طوفان برق و باد میں اس نے یہی پتنگ اڑائی اور خود ایک کمرے کے دروازے میں کھڑے ہو کر نتائج کا انتظار کرنے لگا۔ پہلا کوندا تو یوں ہی گزر گیا، مگر دوسرے کوندے سے پتنگ متاثر ہوئی۔ اس نے دیکھا کہ ڈور بہت تن گئی اور انگلی پاس لے جانے سے ڈور انگلی کی طرف کھنچی، پھر اس نے کنجی کو چھوا تو اس سے ایک برقی شعلہ نکلا اور فرنکلن کو بڑے زور کا جھٹکا لگا۔ اب بارش ہونے لگی، جس سے پتنگ بھی بھیگ گئی اور ڈور بھی، اور بھیگی ہوئی ڈور پر سے بہت سی بجلی اتر آئی۔ اب اس نے سوچا کہ جب بجلی بادلوں سے نیچے اتاری جا سکتی ہے جیسا کہ اس کی پتنگ نے ثابت کر دیا تھا تو یہ بھی ممکن ہے کہ ہم اسے مکان تباہ کرنے کے لیے آزادانہ چھوڑ دیں بلکہ اس کو کھینچ کر زمین تک لے آئیں۔ یہی خیال برق کش کی ایجاد کا سبب بنا۔

بجلی پیدا ہونے اور گرنے کا سبب بھی دلچسپی سے خالی نہیں ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ بڑے بڑے بارش کے قطرے نیچے گرتے وقت چھوٹے چھوٹے قطروں میں منقسم ہو جاتے ہیں۔ اس تقسیم کی وجہ سے قطروں کی سطح پر مثبت اور منفی علیحدہ ہو جاتی ہے اور یہ برق سے بھرے ہوئے قطرے جب پھر ایک دوسرے کے قریب آتے ہیں تو ان کی برقی قوت میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب یہ برقی قوت اتنی زیادہ ہو جاتی ہے کہ قطرے اسے سنبھال نہیں سکتے تو جس بادل سے پانی برس رہا ہے اس میں سے ایک برقی رو نکل کر دوسرے بادل میں یا زمین کی طرف چلی جاتی ہے۔ اس برقی رو کے راستے میں جو ہوا ہے وہ ایک دم بہت گرم ہو جاتی ہے اور اسی سے چندھیا دینے والا سفید شعلہ پیدا ہوتا ہے۔

گرج اور کڑک گرم شدہ ہوا کے پھیلاؤ اور انقباض کی ٹکر یا دھکے سے پیدا ہوتی ہے۔ گو آواز مسلسل یا غیر منقطع معلوم ہوتی ہے، مگر اصل میں وہ ایک فوری دھماکا ہوتا ہے۔ شعلہ عموماً میلوں لمبا ہوتا ہے جس کے مختلف حصوں سے نکل کر آواز مختلف لمحوں میں کانوں تک پہنچتی ہے اور قریب کے بادلوں میں اور پہاڑوں سے اس کی گونج سنائی دیتی ہے۔

بجلی اگر انسان کے پاس کہیں زمین پر گرے تو انسان کو نقصان نہیں پہنچائے گی لیکن اگر وہ اس کے جسم سے گزر کر زمین میں داخل ہو تو انسان کو ہلاک کر دے گی۔ جب انسان پر بجلی گرتی ہے تو وہ ایک دم دماغ کو اور ان رگوں کو متاثر کرتی ہے، جو دماغ سے دل تک جاتی ہیں، ان میں سے دو رگیں، جو جسم کے دونوں طرف ہوتی ہیں، دل کی حرکت کو فوراً تیز کر دیتی ہیں۔ بجلی جسم سے گزرتے ہوئے ان دونوں رگوں کو برانگیختہ کر دیتی ہے اور وہ دل کی حرکت کو بند کر دیتی ہیں جس سے انسان ہلاک ہو جاتا ہے۔

لیریا کی بیخ کنی کا منصوبہ

ماضی میں ملیریا کے انسداد کی جو مہمیں جاری ہوئیں، ان میں تکنیکی اور
تصادی وجوہ سے صرف اتنے ہی پر اکتفا کر لیا جاتا تھا کہ ملیریا کی انسدادی تدابیر
بہتر بنا دیا جائے مگر اب یہ ممکن ہو گیا ہے کہ دنیا کے بہت بڑے علاقوں سے ملیریا
تم ہی کر دیا جائے۔ ۱۹۵۵ء میں عالمی ادارۂ صحت کی ملیریا سے متعلق جو کانفرنس
ی تھی، اس نے اس رائے پر تبصرہ کیا تھا کہ ڈی۔ ڈی۔ ٹی کے چھڑکاؤ سے
لن ہو گیا ہے کہ وسیع علاقوں میں ملیریا کا پھیلنا روک دیا جائے چنانچہ
ا کانفرنس نے یہ سفارش کی تھی کہ "ملیریا کے انسداد سے متعلق ہمہ گیر پروگرام
منتہائے مقصود یہ ہونا چاہیے کہ اس کی مدد سے اس بیماری کا بالکل خاتمہ ہی ہو جائے۔
اسی طرح ۱۹۵۵ء میں چودھویں پان امریکن سینیٹری کانفرنس نے یہ
رداد منظور کی تھی کہ "اس کانفرنس کی تمام ممبر حکومتوں کو چاہیے کہ وہ ملیریا کی
ل تھام سے متعلق اپنے تمام پروگراموں کو اس طرح بدل ڈالیں کہ ان سے
سے کم وقت میں ملیریا کو بیخ و بن سے اکھاڑا جا سکے۔"
ملیریا کے انسداد کے پروگرام اور اس کی بیخ کنی کے پروگرام میں یہ فرق
جہاں مقدم الذکر پروگرام کے تحت وہ علاقے آتے ہیں جہاں ملیریا ایک شدید
رے کی صورت اختیار کر لیتا ہے اور ایسے علاقے اس پروگرام میں نظر انداز ہو سکتے
جو چھوٹے ہیں۔ وہاں موخر الذکر پروگرام میں وہ تمام علاقے شامل ہوتے ہیں
کے متعلق یہ پتہ چل جائے کہ وہاں ملیریا کسی بھی شکل میں رونما ہوتا ہے۔ پہلی
قسم کے پروگرام کا منتہائے مقصود یہ ہے جہاں ملیریا کی صرف شدت ہی کم کرنا
ہے وہاں دوسری قسم کے پروگرام کا مقصد تمام علاقوں سے ملیریا کو جڑ سے اکھاڑ
پھینکنا ہے اور وہ بھی ایسے طریقے سے کہ یہ مرض اپنی صورت بد پھر دوبارہ دکھا ہی نہ سکے۔
ملیریا ایک زمانہ سے بنی نوع انسان کے مہلک اور بڑے قاتلوں
سے ہے۔ صدیوں تک یہ ہماری سماجی اور اقتصادی ترقی میں رکاوٹ ڈالتا رہا
ر سائنس دانوں اور منتظمین کے لیے ایک پیچیدہ مسئلہ بنا رہا ہے۔ ملیریا آج بھی
بات کے ہزار ہا عوام کی صحت کے لیے خطرہ کا سبب ہے۔ ملیریا سے بے پناہ
گی اور اقتصادی نقصان ہوتا ہے کیوں کہ اس کے اثرات صحت، زراعت،
ت اور ترقیاتی منصوبوں پر بہت برے پڑتے ہیں اگرچہ اموات اس
نسبتاً کم ہوتی ہیں، لیکن اس کی مضرت رسانی کی مار بہت دور تک لگتی ہے۔
شخص ملیریا سے مرنے سے بچ تو جاتا ہے لیکن بہت عرصہ تک وہ اتنا کمزور
رہتا ہے کہ کوئی کام کاج نہیں کر سکتا۔

ہر قوم کا سرمایہ اس کے عوام کی صحت ہوتی ہے۔ ملیریا میں مسلسل مبتلا رہنے
والا معاشی اور سماجی نقطۂ نظر سے سماجی زندگی کا حامل نہیں ہو سکتا۔ ملیریا افراد اور
قوم کی زندگی کے مختلف شعبوں میں ہونے والی سرگرمیوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ایک
ملیریا زدہ سماج قومی ذرائع کا ایک مسلسل نقصان ہوتا ہے۔ حسن ظن کا اندازہ
ہے کہ ملیریا کی وجہ سے ہندوپاکستان کو ہر سال ایک ہزار کروڑ روپے کا نقصان
ہوتا ہے۔ افلاس، جہالت، پسماندگی ملیریا سے منسوب ہیں اور ملیریا سے یہی
چیزیں معرضِ وجود میں آتی ہیں۔ اگر کسی ملک کو ترقی کرنی ہے اور اگر اسے فرد اور
سماج کی بہتری مطلوب ہے تو اس کے لیے ملیریا کے اس مذموم چکر کو ختم کرنا ضروری ہے۔

ہمارے ملک میں ملیریا پر قابو پانے کے لیے قومی پروگرام پر پچھلے پانچ
برس سے عمل درآمد ہو رہا ہے۔ اس عرصہ میں یہ بات مسلّم ہو چکی ہے کہ متعدد علاقوں میں
اب ملیریا صحت عامہ کا کوئی بڑا مسئلہ نہیں رہا ہے اور ملیریا غیر متاثر افراد کے لیے
ملیریا کے اثر لینے کے امکانات قریب قریب مفقود ہو گئے ہیں۔ ملیریا سے لاکھوں
مریضوں کو اب تک محفوظ کیا جا چکا ہے۔ جو اموات بلاواسطہ یا براہ راست ملیریا
سے منسوب کی جاتی تھیں، اب ان میں بھی بھاری کمی واقع ہوئی ہے۔

ملیریا پر قابو پانے کے لیے قومی پروگرام کی افادیت کے لیے جو
سروے کیے گئے وہ اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ اس سلسلہ میں صرف کیے
گئے ایک روپیہ سے ایک سو روپیہ کا فائدہ پہنچا ہے۔ حال میں ملک کی مختلف
ریاستوں کو ایک سوال نامہ بھیج کر ان سے یہ معلومات فراہم کرنے کی گزارش
کی گئی تھی کہ ان کے یہاں اب ملیریا کی کیا کیفیت ہے۔ کتنے لوگ اس کا شکار
ہوئے اور ۱۹۵۱-۵۲ء سے لے کر ۱۹۵۵-۵۶ء تک ان کے یہاں کونین اور
ملیریا کے لیے دوسری تالیفی دواؤں کے استعمال کا کیا تناسب رہا۔ پتہ چلا کہ اگر
۱۹۵۲-۵۳ء میں ملیریا سے ۹،۶۲۰،۱۱۳ اشخاص بیمار ہوئے تھے تو
۱۹۵۶-۵۷ء میں یہ تعداد کم ہو کر صرف ۲،۰۶،۸۵۹ رہ گئی تھی۔

اس صورت حال سے یہ تصور نہیں کر لینا چاہیے کہ ڈی۔ ڈی۔ ٹی
اس مسئلہ کا آخری اور قطعی حل ہے کیونکہ کوئی ملک بھی ایک بیماری پر قابو پانے کے
پروگرام پر سال بہ سال کروڑہا روپے صرف نہیں کر سکتا۔ اس کے
علاوہ غیر ملکوں سے اسی نوعیت کی اطلاعات بھی موصول ہوئی ہیں

بعض قسم کے مچھر ڈی۔ ڈی۔ ٹی کے عادی ہو گئے ہیں اور ان پر یہ دوا کوئی اثر نہیں کرتی اس سے ملیریا پر قابو پانے کے پروگرام میں جا بجا رکاوٹیں پیدا ہو رہی ہیں۔ ڈی۔ ڈی۔ ٹی سے جراثیم اور کیڑے مکوڑوں کے ہلاک ہونے کا کوئی واقعہ آج تک ہمارے ملک میں تو نہیں ہوا لیکن یہ سمجھنا کہ ایسے واقعہ کا اس ملک میں امکان نہیں ہے غلط ہوگا۔

اس روشنی میں ملک کو ایسی منصوبہ بندی کرنی ہے کہ اس کا پروگرام مچھروں کے ڈی۔ ڈی۔ ٹی کے عادی ہونے سے پیشتر ہی تکمیل کو پہنچ جائے۔ پورے ملک میں کم سے کم عرصہ میں اس مرض پر مکمل قابو پانا نہایت ضروری ہے۔ ملیریا کو ایک وبائی بیماری تصور کرتے ہوئے اس کے انسداد کے لیے ملک بھر میں ہنگامی اقدامات کرنے ضروری ہوں گے نیز غیر ملکوں سے یہاں آنے والے ملیریا سے متاثر لوگوں کی نگرانی کے لیے بھی ایک عملہ قایم کرنا پڑیگا۔
اگر غائر جائزہ کے بعد ملیریا کی بیخ کنی کا پروگرام منطقی دلائل کے مطابق نظر آئے تو اس پر عمل نہ کرنا حقیقتاً ایک بڑے سماجی جرم کا ارتکاب کرنے کے مترادف ہوگا۔ قابل گریز بیماری سے صحیح معنوں میں گریز کرنا چاہیئے۔ آج ہر بشر کی آنکھیں اس دن پر لگی ہوئی ہیں جب ملک کا چپہ چپہ اس موذی مرض کے اثرات سے پاک ہو جائے گا۔

ملیریا کی بیخ کنی کے بعد ملک میں جو سماجی اور اقتصادی ترقی ہوگی وہ بیان نہیں چاہتی بعض مغربی ملکوں کا تجربہ شاہد ہے کہ ملیریا کے جراثیم از خود قدرتی طور پر تلف ہو گئے ہیں۔ اس کی وجہ سماجی اور اقتصادی ترقی قرار دی جا سکتی ہے چھوت کی بیماریوں میں ماحول کو خاص اہمیت حاصل ہوتی ہے۔ ہندستان جیسے طویل و عریض ملک میں ماحول کو سدھارنے کی کوششیں ایک لمبا عرصہ اور ایک کثیر رقم چاہتی ہیں۔ ملیریا کی بیخ کنی کا بلا واسطہ پروگرام ہی یقیناً سودمند ثابت ہوگا۔ اس سے نہ صرف اس مرض کا خاتمہ ہو جائیگا بلکہ عوام کا ماحول اور سماجی و اقتصادی حالات بھی درست ہو جائیں گے ماحول اور سماجی و معاشی حالات کو سدھارنے سے نہ صرف ملیریا بلکہ کئی دوسری چھوت دار بیماریوں کا تدارک از خود ہو جائے گا۔ ملیریا کی بیخ کنی کا پروگرام حقیقت میں اس مرض سے نجات پانے اور قوم کی صحت اور خوشحالی کو یقینی بنانے کا ایک سیدھا اور مختصر راستہ ہے۔

۱۹۵۳ء میں حکومت ہند نے ریاستی حکومتوں اور ٹیکنیکل کوآپریشن ایڈمنسٹریشن (امریکہ) کی شرکت سے پہلے پانچ سالہ منصوبہ کی مدت کے لیے ملیریا کنٹرول کا ایک قومی پروگرام جاری کیا تھا جو ۱۹۵۸ء کے آخر تک ملک بھر میں دو سو یونٹ قایم کر دیے گئے تھے اور ہر یونٹ تقریباً دس لاکھ افراد کی آبادی کے لیے تھا۔ ملیریا کنٹرول کے قومی پروگرام کے آغاز کے وقت یہ اندازہ لگایا گیا تھا کہ عملی کارروائیوں کا دور تقریباً تین سال تک جاری رہے گا اور اس دور کے اختتام پر قیام و بقا کے لیے ایک ضابطہ مرتب کر کے اس پر عمل در آمد کر لیا جائیگا۔ بہر حال اس کے بعد تجربہ کی بنا پر یہ فیصلہ کیا گیا کہ عملی کارروائیوں کے دور کو کم سے کم ۵ سال تک وسیع کر دیا جائے اور قیام و بقا کا دور اس مدت کے بعد شروع کیا جائے۔

ہندستان کی کچھ ریاستوں کے بعض علاقوں میں ملیریا کنٹرول کی سرگرمیاں ۱۹۵۳ء سے قبل شروع ہو گئی تھیں۔ بمبئی بھی اُن ریاستوں میں شامل تھی جس میں کہ ریاست کے لیے ملیریا کی دیہی تنظیم کی ضرورت کو تسلیم کر لیا گیا تھا چنانچہ ۱۹۴۲ء میں ملیریا کی ایک ریاستی تنظیم مستقل بنیادوں پر قایم کر دی گئی تھی ڈی۔ ڈی۔ ٹی۔ ہونے پر کنارا اور دھارواڑ کے اضلاع میں ۱۹۴۶ء میں دیہی ملیریا کنٹرول وسیع پیمانہ پر جاری کر دیا گیا تھا۔ یہ ہمارے ملک کے دیہات میں ملیریا پر پہلا وسیع پیمانہ کا حملہ تھا۔ اس کے نتائج بہت حوصلہ افزا ثابت ہوئے اور اس اسکیم کو دیگر ملیریا زدہ علاقوں میں بھی جاری کر دیا گیا تھا۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ اپریل ۱۹۵۸ء تک صرف ریاست بمبئی میں ملیریا کنٹرول کی سرگرمیوں کے سالانہ اخراجات تقریباً ۱۲ کروڑ ۵۰ لاکھ روپیے ہوں گے، لیکن کنٹرول کے پروگرام پر اتنی بڑی رقم لامدت تک خرچ کرنا کسی حکومت کی استعداد سے باہر ہوگا۔ اسی لیے حکومت نے عالمی ادارہ صحت، آئی سی۔ ایم۔ او۔ اور پلاننگ کمیشن کے مشورے سے ملیریا کنٹرول کے پروگرام کو آئندہ کے لیے اپریل ۱۹۵۸ء سے "انسداد ملیریا" کے پروگرام میں تبدیل کرنے کا فیصلہ کر دیا ہے۔ اس پروگرام کی تبدیلی میں حکومت ہند کو امریکہ انٹرنیشنل کوآپریشن ایڈمنسٹریشن اور ریاستی حکومتوں کی حمایت حاصل ہے۔

اس پروگرام کی فوری تکمیل اس لیے اور بھی ضروری ہو گئی ہے کہ دنیا کے مختلف حصوں میں ملیریا پھیلانے والے مچھروں میں کیڑے مار دواؤں کا مقابلہ کرنے یا ان کا اثر قبول نہ کرنے کی قوت بڑھ رہی۔ چند سال کی تاخیر سے ایک سنگین مصیبت سامنے آ سکتی ہے یہ امر اور بھی تعجب انگیز نہ ہوگا اگر یہ خبر ملے کہ ملک میں ملیریا پھیلانے والے مچھروں کی ایک ایسی قسم بھی پیدا ہو گئی ہے جس میں ڈی۔ ڈی۔ ٹی، ڈیلڈرین اور دوسری جراثیم کش دواؤں سے مدافعت کرنے کی قوت ہے۔ ایسی صورت میں کنٹرول سے متعلق ہماری ساری جد و جہد بے کار ہو سکتی ہے۔

ملیریا کی بیخ کنی کا پروگرام چند مرحلوں میں منقسم ہے چنانچہ اس کے پہلے دور (حملے کے دور) کے نام سے موسوم ہے کی مدت تین سال ہے جو ۱۹۵۸ء سے شروع ہے اور ۱۹۶۰

ختم ہوگئی۔ اس دور کی تین سال کی مدت میں ملیریا کنٹرول کے تمام اشراف و احتیاطی اقدامات ملیریا سے اثر پذیر ہونے والے تمام علاقوں میں اختیار کیے جائیں گے۔ بیخ کنی کے اس دور میں ملک کے کسی بھی گاؤں کو نظر انداز نہیں کیا جائے گا۔

ملیریا کی بیخ کنی کا دوسرا دور "استحکام کا دور" کہلاتا ہے۔ اس دور میں ۱۹۶۲ء سے نگرانی کی ایک تنظیم کا قیام اور ۱۹۶۲ء تک اسے جاری رکھنا شامل ہے۔ اس تنظیم کا بنیادی مقصد یہ ہوگا کہ بنی نوع انسان میں ملیریا کے باقی ماندہ جراثیم کا کھوج لگایا جائے اور انھیں نیست و نابود کیا جائے۔ اس تنظیم کے عملہ کے افراد گھر گھر دورہ کریں گے۔ بخار کے مریضوں کا پتہ لگائیں گے، ملیریا سے اثر زدہ ہونے کے متعلق تحقیق و تفتیش کریں گے۔ تین سال کے بعد ملیریا کی نگرانی روزمرہ کے کام کے طور پر ریاست کے پبلک ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ کے سپرد کر دی جائے گی اور نگرانی سے متعلق تنظیم کو ختم کر دیا جائے گا۔

مسٹر ایس۔ ایم۔ کینی ڈائرکٹر ایشیائی ریجن، اقوام متحدہ کا بچوں سے متعلق بین الاقوامی ہنگامی فنڈ اپنے ایک مقالے میں لکھتے ہیں "یہ خبر کہ ہندوستان کی مرکزی اور ریاستی حکومتوں نے ملیریا پر قابو پانے کے پروگرام کو ملیریا کی بیخ کنی کے پروگرام میں تبدیل کر دیا ہے، صحت عامہ سے متعلق سال بھر کی خبروں میں بہترین خبر ہے اور اگر یہ کوشش بارآور ہو جائے تو یہ خبر موجودہ صدی کی نہ سہی اس چوتھائی صدی کی بہترین خبر ضرور قرار پائے گی۔"

ہندوستانی ملیریا انسٹی ٹیوٹ کو گو اپنا کام شروع کیے ہوئے ایک عرصہ ہو چکا ہے لیکن یہ حوصلہ مندانہ فیصلہ آج سے دس برس پہلے نہیں کیا جا سکتا تھا۔ ہندوستانی ملیریا انسٹی ٹیوٹ ملیریا پر قابو پانے کے طریقے ڈھونڈھ نکالنے اور متعلقہ عملہ کو تربیت دینے میں معروف تھا۔ اُن دنوں جراثیم کش ادویہ میں ڈی ڈی ٹی بھی نئی نئی استعمال ہو رہی تھی اور ابھی دیواروں پر دیرپا اسپرے کے طریق کی افادیت مسلم نہیں ہوئی تھی۔ ہندوستانی ملیریا انسٹی ٹیوٹ بڑی دور اندیشی سے کام لیتے ہوئے دیواروں پر ڈی ڈی ٹی کے چھڑکاؤ کو آزمانا چاہتی تھی۔ اس ملک میں اس طریقہ کی کامیابی کا انحصار اس کے سستے ہونے میں ہے۔ عالمی ادارہ صحت اور اقوام متحدہ کے بچوں کے لیے مخصوص بین اقوامی ہنگامی فنڈ کے حکام کے تعاون سے ۱۹۵۸ء میں یہ بات تحقیق کو پہنچ گئی تھی کہ ملیریا پر قابو پانے کا یہ طریقہ ہندوستان کے علاوہ دوسرے ملکوں میں بھی کامیاب رہے گا۔

ہندوستان کے دیہات میں صحت کے مراکز کھولنے کا ایک سلسلہ شروع ہے۔ اقوام متحدہ کے بچوں کے لیے مخصوص ہنگامی فنڈ سے بارہ سو مراکز صحت کے قیام یا ترقی کے لیے پہلے ہی تیس لاکھ روپیہ دینا منظور کیا جا چکا ہے، اگر یہ اسکیم کامیاب ثابت ہوئی تو مذکورہ فنڈ سے بقیہ مراکز صحت کے قیام و ترقی کے لیے بھی امداد حاصل ہوگی۔ ہندوستان کے دیہات میں پانچ ہزار صحت کے مراکز کھولنے کی تجویز ہے اس لیے یہ امید کی جا سکتی ہے کہ اگلے بیس برسوں میں ملیریا سے ہونے والی بچوں کی اموات میں بھاری کمی ہو جائے گی۔ علاوہ ازیں ملیریا کے انسداد سے صحت کے مرکزوں کے کام کاج میں بھی بڑی تبدیلی ہو جائے گی جب ملیریا کے مریضوں سے ہسپتال کے بستر خالی ہو جائیں گے۔ اور ہسپتال آنے والے مریضوں کی قطار چھوٹی ہو جائے گی تو ظاہر ہے کہ ہسپتال کا ایک تہائی عملہ فوری توجہ چاہنے والی بیماریوں کے علاج کے لیے فارغ ہو جائے گا اور اس سے بہتر خدمات وبائی بیماریوں سے بچاؤ کے اقدامات کی صورت میں انجام دے سکے گا۔

کوئی بھی ملک، جو بیخ کنی کے پروگرام کی کامیابی کو یقینی بنانا چاہتا ہے اس کے لیے اس پروگرام کو فوجی مہم کے طریق پر منظم کرنا ضروری ہے۔ فوجی مہم صحیح نوعیت کے عمل یا اقدام موزوں وقت پر چاہتی ہے۔ یہی کیفیت بیخ کنی کے پروگرام میں بھی ملحوظ رکھی جانی چاہیے، کیوں کہ ملیریا کے پھیل جانے کی صورت میں ڈی ڈی ٹی کا چھڑکاؤ محض تضیع اوقات ہوگا۔ اس لیے بیخ کنی کے سلسلہ کا ہر اقدام کا کام موزوں وقت پر کیا جانا بڑا ضروری ہے۔ بعض لوگوں میں اب تک یہ خیال پایا جاتا رہا ہے کہ چھڑکاؤ کے سلسلے کے منقطع ہونے کے ساتھ ہی کام تکمیل کو پہنچ جاتا ہے، لیکن حقیقت میں چھڑکاؤ کے ساتھ ملیریا کی بیخ کنی کا کام ختم نہیں ہو جاتا۔ بڑا کام تو بخار میں مبتلا لوگوں کا کھوج لگانے اور ملیریا کے مریضوں کی تشخیص کرنے میں ہے، ملیریا کا ایک ہی مریض پہلے گاؤں اور پھر سارے طبقہ کے لیے خطرہ کا سبب بن سکتا ہے۔ اس صورت حال سے تعلیم صحت کی قدر و قیمت اور ضرورت بھی واضح ہو جاتی ہے۔

ہندوستان میں ملیریا کی بیخ کنی کی مہم کی کامیابی کا اثر دوسرے ملکوں کے لیے بھی بڑا خوش گوار ثابت ہوگا۔ عالمی ادارۂ صحت کے مہیا کردہ اعداد و شمار کے مطابق آج دنیا میں ملیریا کے جتنے مریض ہیں، ان کی ایک چوتھائی تعداد ہندوستان میں ہے۔ یہ خیال کہ دنیا میں ملیریا کی بیخ کنی کا سب سے بڑا پروگرام ہندوستان میں زیر عمل ہے، ان ملکوں کے لیے بڑا خوش گوار ثابت ہوگا، جو ایسے پروگرام کو جاری کرنے کے مسئلہ پر پس و پیش میں پڑے ہوئے ہیں۔

ہندوستان ملیریا کی بیخ کنی کے پروگرام پر عمل شروع کر چکا ہے اب کوئی وجہ نہیں کہ آئندہ دس برس میں ملیریا سے ہونے والی اموات میں بھاری کمی واقع نہ ہو اور یہ کہ وہ مرض صحت کے لیے خطرہ کا سبب بنا رہے۔ اس بیماری کے مکمل خاتمہ کے پروگرام کی منصوبہ بندی اور کیڑے مار دواؤں کے چھڑکاؤ کے لیے پمپ اور ضروری چیزیں اور وہ ہے چھڑکاؤ کا سامان۔ جہاں جہاں ملیریا پھیلانے والے مچھر "پلتے پھولتے" ہیں، وہاں ضروری ساز و سامان کی مدد سے جراثیم کش دوائیں چھڑک دی جاتی ہیں۔ ان دواؤں میں زہر ہوتا ہے، جو مچھروں کے لیے جان لیوا ثابت ہوتا ہے اور ہندوستان چھڑکاؤ کا ساز و سامان خود تیار کرتا ہے اور اس معاملہ میں اب کسی ملک کا محتاج نہیں ہے، اس لیے بیخ کنی کے پروگرام کی کامیابی کی امید کی جا سکتی ہے۔

.....

ہمدرد کے انعامات حاصل کیجیے

۸۔ اگست سنہ ۱۹۵۷ء سے ۷۔ دسمبر سنہ ۱۹۵۸ء تک

انعامات:

۱۔ وظیفہ ۱۴۴۰ روپے کے:
بچوں کو چھ ماہ کے لیے پندرہ روپے ماہوار

۲۔ اشیاء قیمتی ۳۴۴۳۰۰ روپے:
(۱) سلائی مشین (۲) سائیکل (۳) بچہ گاڑی (۴) بچہ موٹر

۳۔ دوائیں ———:
(۱) نونہال بے بی ٹانک (۲) نونہال گرائپ سیرپ (۳) سالین (۴) سنکارا (آدھا) (۵) ہمدرد بام (بڑا پیکنگ) (۶) ہمدرد بام (چھوٹا پیکنگ)
(۷) ہمدرد مرہم (بڑا پیکنگ) (۸) ہمدرد مرہم (چھوٹا پیکنگ) (۹) قلزم (چھ ماشہ کا پیکنگ) (۱۰) قلزم (تین ماشہ کا پیکنگ)

تفصیلات اور شرائط و قواعد:

۱۔ مندرجہ بالا انعامات وظائف، اشیاء، دوائیں وغیرہ میں سے ہر ایک انعام کے [illegible] کے مطبوعہ کوپن مندرجہ ذیل دواؤں کے پیکنگوں میں ایک خاص شرح سے رکھ دیے گئے ہیں۔ کسی پیکنگ میں ایک سے زیادہ کوپن نہیں رکھے گئے اور [illegible] پیکنگوں میں [illegible] کوپن رکھے گئے ہیں۔ جن دواؤں کے پیکنگ میں یہ کوپن رکھے گئے ہیں ان کے نام یہ ہیں:
(۱) صافی (۲) ہمدردی [illegible] (۳) [illegible] (۴) نونہال بے بی ٹانک (۵) نونہال گرائپ سیرپ (۶) سالین (۷) [illegible] (۸) [illegible] (۹) سنکارا (بڑا) (۱۰) سنکارا (آدھا) (۱۱) [illegible] (۱۲) [illegible] (۱۳) ہمدرد مرہم (بڑا پیکنگ) (۱۴) ہمدرد مرہم (چھوٹا پیکنگ) (۱۵) ہمدرد بام (بڑا پیکنگ) (۱۶) ہمدرد بام (چھوٹا پیکنگ) (۱۷) قلزم (ایک تولہ کا پیکنگ) (۱۸) قلزم (چھ ماشہ کا پیکنگ) (۱۹) قلزم (تین ماشہ کا پیکنگ)

۲۔ جس کوپن پر جو انعام درج ہوگا وہی انعام [illegible] ایک کوپن پر صرف ایک ہی انعام دیا جائے گا جس کی بابت اس کوپن پر مطبوعہ تحریر موجود ہے۔

۳۔ تمام انعامی کوپن ہمدرد دواخانہ سے صرف پیکنگوں میں پوشیدہ طور پر رکھ کر جاری کیے جا رہے ہیں۔ پیکنگوں سے باہر کوئی انعامی کوپن نہ تو جاری کیا گیا ہے اور نہ مفت اور کسی اور صورت میں الگ جاری کیا جائے گا۔

۴۔ کسی بھی شخص کو جسے کوئی انعامی کوپن کسی دوا کے پیکنگ میں سے حاصل ہو اپنا کوپن کسی دوسرے شخص کو مفت یا قیمتاً منتقل کرنے کا حق نہ ہوگا۔

۵۔ مندرجہ بالا انعامی اسکیم والی دواؤں کے ہر ایک پیکنگ پر ایک مخصوص قسم کا [illegible] چسپاں کر دیا گیا ہے تاکہ انعامی اسکیم والی دواؤں کے پیکنگ عام پیکنگوں کے مقابلہ میں آسانی سے پہچانے جا سکیں۔ اس [illegible] اردو، ہندی اور انگریزی میں سرخ رنگ سے یہ عبارت چھپی ہوئی ہے: "ہمدرد انعامی سلسلہ"

۶۔ ہمدرد دواخانہ کے تمام ڈسٹری بیوٹرس، ایجنٹس اور اسٹاکسٹس صاحبان کا فرض ہے کہ وہ انعامی اسکیم کے دوران [illegible] دواؤں کے صرف انعامی اسکیم والے پیکنگ فروخت کریں۔

۷۔ تمام انعامی کوپن [illegible] ۸۔ اگست سنہ ۱۹۵۷ء سے ۷۔ دسمبر سنہ ۱۹۵۸ء تک ہی انعام لینے کے حق دار ہوں گے۔ ۷۔ دسمبر سنہ ۱۹۵۸ء کے بعد ہمدرد دواخانہ کسی کوپن کا انعام [illegible] نہ ہوگا۔

۸۔ تمام انعامات کے حق دار ان کوپنوں کے [illegible] ایجنٹ یا اسٹاکسٹ کی معرفت تقسیم کیے جائیں گے لیکن جو انعامی کوپن براہِ راست کسی طور پر ہمدرد دواخانہ [illegible] کی [illegible] جائیں گے ان کے انعامات ان ایجنٹوں سے دستی حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

۹۔ جو دواؤں کے پیکنگ انعام کے طور پر دیے جائیں گے وہ عام ہوں گے "ہمدرد انعامی سلسلہ" کے پیکنگ انعام میں نہیں دیے جائیں گے۔

۱۰۔ انعامات حسب ذیل طریقوں سے حاصل کرنے ہوں گے:

(الف) کوئی بھی انعامی دوا کا کوپن حاصل کرنے والے خریدار تاریخ مقررہ کے اندر اس کوپن پر مندرجہ دوا کو بطور انعام مفت ہمدرد دواخانہ کے کسی قریبی ایجنٹ یا اسٹاکسٹ سے ان کو کوپن دینے کے ساتھ ہی حاصل کر سکتے ہیں۔

(ب) وظائف انعام [illegible] کوپن کی پشت پر اپنا نام اور پورا پتہ تحریر کر کے اس پر [illegible] کر دیں اور کوپن [illegible] انعام حاصل کریں۔

(ج) جن خریداروں کو وظائف یا اشیاء (سلائی مشین، سائیکل، بچہ گاڑی، بچہ موٹر) کے انعامی کوپن ملیں وہ [illegible] کوپن کی پشت پر اپنا نام اور پورا پتہ [illegible] مقررہ کے اندر ہمدرد دواخانہ کے کسی قریبی ایجنٹ یا اسٹاکسٹ کے پاس حسب ذیل مضمون کی رسید دے کر جمع کرا دیں۔

"جناب ——— میں نے ایک انعامی کوپن نمبر ——— ہمدرد دواخانہ [illegible] کے لیے حاصل کیا ہے۔ اس کوپن کے بدلے میں ان کو بطور انعام ایک ——— [illegible] یہ انعام ہمدرد دواخانہ [illegible] حاصل کر کے [illegible] انعام حاصل کرتے وقت یہ رسید واپس لے لی جائے گی۔"

——— دستخط مع پتہ و تاریخ

(د) ایجنٹ یا اسٹاکسٹ یہ کوپن ہمدرد دواخانہ [illegible] ایجنٹ یا اسٹاکسٹ کی معرفت [illegible] سلائی مشین، سائیکل، بچہ گاڑی اور بچہ موٹر والے انعامی کوپنوں کے سلسلہ میں [illegible] اصل کوپن [illegible] کر دیا جائے۔ اس کی اطلاع آپ ہمدرد دواخانہ [illegible] کے ساتھ ایک کر کے انعام کی چیز کو [illegible] کر دیں۔

۱۱۔ ان شرائط و قواعد کی خلاف ورزی کرنے والے کو انعام دینے کی ذمہ داری ہمدرد دواخانہ پر نہ ہوگی۔

۱۲۔ اس اسکیم کے سلسلہ میں ہمدرد کے کسی ایجنٹ یا اسٹاکسٹ سے کوئی شکایت ہو تو اس کی تفصیل سے ہمدرد دواخانہ کو مطلع کریں۔

۱۳۔ ہمدرد دواخانہ کا کوئی ملازم اس اسکیم کے ذریعہ کسی انعام کا حق دار نہ ہوگا۔

منیجر
ہمدرد دواخانہ، دہلی

بوسیدہ شریانوں کی پیوندکاری اور مرمت

شریانی مرمت ایک باقاعدہ فن ہے

ایک زمانہ تھا کہ نظامِ دورانِ خون کے عوارض لاعلاج سمجھے جاتے تھے۔ بوسیدہ یا مسدود خون کی رگوں کا قدیم تصور اب بہت بدل گیا ہے اور عصری طبیعات میں بے حد ترقی ہوگئی ہے۔

یورپ اور امریکہ کے ماہرین نصف صدی سے اس تحقیقات میں مصروف ہیں کہ کوئی ایسی چیز ہاتھ آجائے جس سے بوسیدہ اور ناکارہ شریانوں میں جوڑ یا پیوند لگایا جاسکے اور یہ پیوند دیرپا بھی ثابت ہو۔ اس مقصد کے لیے انھوں نے مختلف چیزوں کی آزمائش کی، مثلاً دھات، شیشہ، پلاسٹک وغیرہ کی نلیوں کی اور مریض کی وریدوں کی، مردہ جسم سے نکالی ہوئی شریانوں کی اور نائیلون کی دھجیوں سے سی ہوئی لمبی نلیوں وغیرہ کی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ آج محققوں کے عطا کیے ہوئے ایسے متبادل پیوندوں کو یا تالیفی طور پر تیار کیے ہوئے جوڑوں کو بوسیدہ شریانوں کی جگہ لگا دینے کا عمل ایک باقاعدہ فن بن گیا ہے جس میں بے حد کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ چناں چہ آج ایسے شریانی پیوند لگائے ہوئے ہزاروں آدمی آرام سے اپنے کاروبار میں مصروف ہیں اور اپنی ذات سے مفید ہیں۔

پیوند کن شریانوں میں لگائے جاتے ہیں۔

یہ پیوند اُن شریانوں میں لگائے جاتے ہیں جن کا کوئی حصہ چوٹ، سرایت یا معمولی صلابت کی وجہ سے مسدود ہوگیا ہو یا پھیل کر خطرناک طور پر پتلا پڑگیا ہو۔ ایسا پھیلاؤ اکثر اورطہ میں واقع ہوجایا کرتا ہے اور اس کو اصطلاحاً "انورسما" کہتے ہیں۔ اس میں شریان کا کمزور حصہ موٹر کے ٹائر کی طرح پھیل کر ایک غبارہ نما اُبھار پیدا کردیتا ہے۔ رفتہ رفتہ اس غبارے کے پھٹنے کی نوبت آکر اس سے ہلاکت پیدا ہوجانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

شریانوں کی مسدودی اکثر ٹانگوں کے حصے میں واقع ہوتی ہے۔ ابتدا میں شریانی خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ہونے سے صرف چلنے میں درد ہوتا ہے۔ بڑھتے بڑھتے غانغرانا (ماؤف حصے کے مردہ ہوجانے) کی نوبت پہنچ کر بالآخر ٹانگ کاٹ دینا پڑتا ہے۔ ایسے مرد مریضوں میں بہت سی حالتوں میں ضعفِ باہ یا نامردی بھی پیدا ہوجاتی ہے۔

شریانی پھیلاؤ (انورسما) اور شریانوں کی مسدودی، یہ دونوں شکایتیں نوعمروں میں بھی ہوتی ہیں مگر زیادہ تر پچاس سال سے اوپر عمر والے مردوں میں خاص طور پر دیکھی جاتی ہیں۔ انورسما والی قسم زیادہ خطرناک ہوتی ہے کیوں کہ ابتدا میں اس کا پتہ بھی نہیں چلتا اور علاج نہ کیا جائے تو جلد مہلک ثابت ہوسکتی ہے۔

اس کے برعکس مسدودی کی شکایت بہت آہستہ آہستہ بڑھ کر مہینوں بلکہ برسوں جاری رہتی ہے۔ مثلاً ایک ۵۱ سال کے مریض انجینئر میں یہ شکایت پنڈلی کے درد کے ساتھ شروع ہوئی۔ اسے ذرا دور چلنے سے پاؤں میں اکڑاؤ محسوس ہوتی۔ رفتہ رفتہ درد زیادہ ہوگیا اور اسے چلتے چلتے اکثر ٹھہرنا پڑتا۔ خون کے بہاؤ میں رکاوٹ کی زیادتی کے ساتھ ٹانگوں کا درد پھیلتے پھیلتے ران، کولھے اور کمر تک پہنچ گیا۔ مسدود شریان کا چکر کاٹ کر جب دوسری راہ سے خون پہنچانے کے لیے نائلون کی نلی کا ایک ٹکڑا لگا دیا گیا تو اس مریض کو بہت جلد آرام ہوگیا اور اب ۳ میلوں کا فاصلہ بہ آسانی بلا درد و تکلیف خود چل کر طے کرسکتا ہے۔

پہلی کامیابی

شریانوں کی قلم لگانے (تقلیم و تنصیب) میں پہلی کامیابی ایک جرمن سائنس دان ہاؤفنر نے سنہ ۱۹۰۷ء میں اور پھر ڈاکٹر کیریل نے راک فیلر انسٹی ٹیوٹ میں سنہ ۱۹۱۰ء میں حاصل کی۔ ایک کتے کی شریان دوسرے کتے میں منتقل کرسکے لیکن سنہ ۱۹۵۰ء میں بوسٹن کے شفاخانۂ اطفال کے چیف سرجن ڈاکٹر رابرٹ گراس نے انسانی شریان کا ایک ٹکڑا (جو ایک خاص محلول میں محفوظ رکھ کر تبریدی انجماد کے ذریعہ سرد کیا گیا تھا) ایک مریض کے ماؤف شریان کی جگہ قلم بندی یا پیوند کاری کے لیے استعمال کیا۔

تالیفی شرائین

لیکن انسانی شریانوں کے حاصل شدہ عطیات بہت کم تھے اس لیے مضبوط مصنوعی تالیفی شرائین کی تلاش زور و شور سے جاری رہی تاکہ تمام ضروریات پوری ہوسکیں۔ نیویارک کے ایک طبی مرکز میں ڈاکٹروں نے باریک بنے ہوئے "وینیان کلاتھ" کو خاص ترکیب سے گوندھ کر ایک سوراخ دار نلی شریان کی قائم مقامی کے لیے تیار کرلی۔ جب اس کا پیوند ایک کتے کے اورطہ میں ٹانک دیا گیا تو جلد ہی اس کے اندرونی سوراخ میں خود اس کتے کے بافتی خلیوں کا ایک مہین استر بن گیا۔ اس کامیاب مثال سے سرجنوں کی بڑی ہمت افزائی ہوئی یہاں تک کہ سنہ ۱۹۵۳ء میں اس کپڑے سے بنائی شریانوں کا استعمال شروع

انسانوں میں بھی شروع کر دیا گیا۔

البامامیڈیکل کالج کے مددگار پروفیسر سرجن ڈاکٹر ایڈورڈز نے جب ۱۹۵۵ء میں ان دینیائی شریانوں کا حال سنا تو انھیں خیال ہوا کہ اگر کسی ترکیب سے اس پالیسٹر کپڑے کی شریانوں میں زیادہ سختی اور جسامت پیدا کی جا سکے تو بہت خوب ہو۔ چناں چہ انھوں نے اس کا ذکر اپنے ایک مریض برقی انجنیر سے کیا جس نے اپنی کمپنی (ڈیکاٹور البامامیکنر اینڈ کارپوریشن) کو ایک تالیفی شریان تیار کرنے کے لیے راضی کر لیا۔ اس کمپنی کے تحقیقاتی شعبہ کے صدر ڈاکٹر جیمس ٹاپ نے غور و خوض کے بعد فیصلہ کیا کہ ایسی شریان ایک گتھی ہوئی سوراخ دار نلی سے تیار کرنا مناسب ہوگا۔ جوتے کے بند بھی تو آخر نائلان کی ایسی ہی گتھی ہوئی نلی سے تیار کیے جاتے ہیں۔ اب انھوں نے ایسی نلی کے ۴۰ گز تیار کرائے اور مطلوبہ سختی پیدا کرنے کے لیے اسے فارمیک ایسڈ کے محلول میں ڈبو لیا۔ یہ محلول نائلان کو ادھورا حل کر دیتا ہے۔ اس طرح غوطہ دینے سے اس کی مسامیت بھی کم ہو گئی اسے پن روک (دافع آب) بنانے کے لیے سلیکون استعمال کیا گیا۔

اس کے بعد ڈاکٹر ٹاپ نے زیادہ بڑے قطر (½ انچ سے لے کر پون انچ چوڑے سوراخ) کی نلیاں تیار کر دیں، لیکن جب ان کے پیوند کتوں کے اور بعد میں ایک مریض آدمی کی بورانوں میں جوڑے گئے تو ایک خرابی پیدا ہو گئی، یعنی خمانے یا جھکانے موڑنے سے نائلان کی ایسی ابتدائی شریانوں میں بل پیدا ہو کر خون کا بہاؤ رک جاتا تھا۔

یہ مسئلہ ایک دن حسن اتفاق سے خود بخود حل ہو گیا۔ ڈاکٹر ٹاپ اس گتھی ہوئی نلی کو ایک شیشے کی سلاخ پر چڑھانے کے بعد جب دھکیل دھکیل کر اتار رہے تھے تو نلی میں جھری دار شکن پیدا ہو گئے۔ اب جب انھوں نے اس شکن دار نلی کو موڑنے کی کوشش کی تو اس کا اندرونی سوراخ کھلا ہوا ہی رہا بند نہیں ہوا۔ موڑنے یا خمانے پر بھی اس میں بل یا رکاوٹ نہیں پیدا ہوتی تھی۔ پھر حرارت پہنچا کر ان شکنوں کو مستقلاً قایم کر دیا گیا۔

البلا کے سرجن ڈاکٹر ایڈورڈز نے کہا کہ "ہمیں اندیشہ تھا کہ نلی کے اندر کا ناہموار جھری دار استر کہیں خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ڈال کر خون کے تھکے نہ جما دے، لیکن جب ہم نے ایسی ایک نلی ایک کتے کے اورطہ کے ساتھ جوڑ دی تو اس نے خوب کام دیا! تھوڑے ہی عرصہ میں کتے کی بافتوں نے نلی کے سوراخ میں ایک ہموار چکنا اندرونی استر پیدا کر دیا۔ تالیفی شریان کی خشکی اور شکن داری نے اس میں کھنچاوٹ اور پھیلنے (تمدد) کی قابلیت بھی پیدا کر دی۔ یہ چیز اس وقت خاص اہمیت رکھتی ہو جب کہ پیوندی ٹکڑا گھٹنے یا کولھے کے جوڑ پر سے گزرتا ہو۔

چناں چہ کیمبر اینڈ کی بنائی ہوئی نائلان شریانیں سیدھی اور شاخ دار (Y کی شکل کی) ہزاروں کی تعداد میں امریکہ کے شفاخانوں اور سرجنوں کے پاس پہنچ گئیں۔ ان کی پائداری کا عمر بھر کا ٹھیکہ تو نہیں لیا جا سکتا۔ مگر پھر بھی تجربہ سے یہ ثابت ہوا کہ ان کی مضبوطی ہوتی ہے ان میں سے چند میں مسدودی پیدا ہو گئی اور دوبارہ آپریشن کی ضرورت لاحق ہوئی۔

عروقی جراحیات کی اہمیت

عروقی جراحیات اب جراحی کا ایک اہم اور بڑا شعبہ ہے بالخصوص شریانی مسدودی (مثلاً ٹانگ کی شریان کی تدریجی اور مزمن مسدودی) کی صورت میں بہت غور و فکر کی ضرورت ہوتی ہے اور اندازہ لگانا پڑتا ہے کہ جراحی عملیہ کرنا مفید ہوگا یا نہیں، لیکن انورسمائی پھیلاؤ کی حالت میں عموماً کسی پس و پیش کی ضرورت نہیں ہوتی، اگرچہ یہ بھی خطرے سے بالکل خالی نہیں ہوتا، مثلاً امریکہ ایک مطب کا تجربہ ہے کہ سینہ کے انورسما کی جراحی میں فی صد ہلاکت ۳۱ رہی درآں حالیکہ جراحی نہ کرنے کی صورت میں ان میں سے بہت سے مر جاتے۔ اس طرح جراحی کرنے کے بعد ۶۹ فی صد جانوں کا بچ جانا ایک بڑی بات ہے، مگر شکمی شریانوں کی پیوندکاری اور مرمت میں اتنا خطرہ نہیں ہوتا۔ لندن کے سینٹ میری ہسپتال میں ۱۹۵۶ء میں شکمی اور حرقفی شریانوں پر ۲۸ عملیے کیے گئے جن میں سے صرف ایک میں موت واقع ہوئی۔ ایسے شریان پیوندی کا ایک بڑا کارنامہ خیال کرنا چاہیے۔

شریانی صلابت کی ماہیت

بوسیدہ اور مسدود شریانوں کی مرمت میں جراحیات کی کامیابی دراصل نتیجہ ہے اس بات کا کہ اب شریانی صلابت سے متعلق (جو دوران خون کی بیشتر خرابیوں کی جڑ ہوتی ہے) جمہور کا تصور بہت کچھ بدل گیا ہے۔ پہلے خیال کیا جاتا تھا کہ شریانوں کی صلابت و سختی وسیع اور عمومی (تمام شریانوں میں پھیلی ہوئی) ہوتی ہے۔ ظاہر ہے کہ تمام شریانوں پر عملیہ کرنا ناممکن ہو گیا تھا۔ اب یہ تصور بالکل بدل گیا ہے اور صلابت عام نہیں بلکہ محدود المقام پائی جاتی ہے ایسی صورت میں صرف ماؤف شریان کی مرمت یا پیوند مفید ثابت ہوتی ہے اور یہ عمل عصری جراحیات کا ایک شاندار کارنامہ ہے۔

کیا ڈاکٹر بودے اور کم ہمت ہوتے ہیں

ہیلتھ فار آل مین میں ایک غور طلب مضمون شائع ہوا ہی، اس کا خلاصہ ہم ذیل میں درج کرتے ہیں۔

(ادارہ)

مدت ہوئی برنرڈ شا نے ایک مضمون لکھا تھا، جس کا عنوان تھا۔ لیا ڈاکٹر واقعی بے رحم اور سنگدل ہوتے ہیں"۔ آج اگر برنرڈ شا ہوتے تو مایدان کا سوال یہ ہوتا کہ "کیا ڈاکٹر بودے اور کم ہمت ہوتے ہیں"۔ ہم ے برابر یہ بات کہی جا رہی ہی کہ ڈاکٹر اپنی مرضی اور اپنی رائے کے خلاف نخوں میں ضرورت سے زیادہ دوائیں تجویز کر رہے ہیں اور یہ دوائیں وہ ذیادہ مریضوں کے اصرار سے مجبور ہو کر تجویز کرتے ہیں اور ایسے مریضوں کو مطمئن نے کے لیے، جو غلط فہمیوں میں مبتلا ہیں، انھیں ایکس رے کا استعمال بھی نا پڑتا ہی۔ یہ بھی ہو سکتا ہی کہ بعض دوا سازی کے کارخانے ڈاکٹروں کو فریب ے کر اپنے یہاں کی تیار کی ہوئی دوائیں ان سے نسخوں میں تجویز کراتے ں تاکہ زیادہ سے زیادہ نفع اٹھا سکیں۔

۱۶ ستمبر، ۱۹۵۰ء کے لندن ٹائمز میں میڈیکل پریس کی بین الاقوامی نین کی تیسری کانگریس کی رپورٹ شائع ہوئی ہی۔ اس کانگریس میں تقریر کرتے ئے ایک صاحب نے کہا،

" خطرہ یہ ہی کہ معالج اپنے تجربہ اور علم اور سوجھ بوجھ کے مطابق مریضوں ، دیکھ بھال اور علاج اور ساتھ ہی اپنی شہرت اور نام وری سے دست بردار ور کسی کی ذاتی ملکیت والی دواؤں کے بہم پہنچانے کا ذریعہ بن جائے خصوصیت سے اُس وقت جب ان دواؤں کے ہوش مندی سے استعمال کے متعلق سے پورا پورا علم نہ ہو"

یہ تمام بحث اس وقت اٹھی جب میڈیکل پریس میں اشتہارات کی شاعت کا مسئلہ زیر بحث تھا۔ اس بحث میں کہا گیا کہ:

" ڈر یہ ہی کہ دوا سازی اور علاج کے درمیان، جو باہمی جائز اور معقول رفاقت ہی وہ کہیں یہ صورت اختیار نہ کرلے کہ دوا سازی کے روباری کارخانے اپنی قوی الاثر اور خطرناک دواؤں سے نفع اندوزی کے لیے علاج کو اپنا کم زور شریک نہ بنا لیں"

اس مضمون کے عام پڑھنے والے یقیناً سوچتے ہوں گے کہ طبی تعلیم اور سنیں اگر تربیت یاب کو اس قابل نہیں بنا سکتیں کہ وہ خود اپنی سمجھ اور اپنے علم سے دوائیں تجویز کرلے تو وہ اپنا مقصد پورا کرنے میں ناکام رہتی ہیں اگر وہ جو کچھ اشتہاروں میں پڑھتا ہی اس پر ایمان لے آتا ہی اور مریض جو دوا اُس سے تجویز کرانا چاہتا ہی، اس کو تجویز کرنے سے انکار نہیں کر سکتا تو اُس نے جو علم حاصل کیا ہی وہ کیا کام آتا ہی۔

ایسا معلوم ہوتا ہی کہ ایسے موقعوں پر کام بنانے کے لیے اپنے علم پر بھروسہ کرنے کے بجائے ڈاکٹر ہر قسم کی تدبیروں کو آزمانے کے لیے رضامند ہو جاتا ہی، مثلاً "انجمن طب میں آزادی" نے حال ہی میں ایک کتابچہ شائع کیا ہی جس کا نام ہی "ترقی یافتہ حفظانِ صحت کی طرف"۔ اس میں مریض کے کوئی خاص دوا طلب کرنے کے موضوع پر بحث کرتے ہوئے کہا گیا ہی کہ

" فیملی ڈاکٹروں کا عام طور پر خیال یہ ہی کہ پبلک سے "غیر ضروری" دواؤں کی پوری قیمت وصول کرنی چاہیے ایسا کرنے سے ان دواؤں کی طلب میں بہت کمی آجائے گی اور صحت عامہ کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا مگر دیکھنا یہ ہی کہ اخلاقی حیثیت سے۔ بات کہاں تک مناسب ہی کہ مریضوں سے ایسی دواؤں کی قیمت وصول کی جائے جن کے متعلق یہ معلوم ہو کہ وہ کوئی قدر و قیمت نہیں رکھتیں۔

علاج میں کافی تذبذب اور پس و پیش مریض پر دوا کا ردِ عمل اور تاثیر یقینی طور پر معلوم نہ ہونے سے بھی پیدا ہو جاتا ہی۔ اس کی وضاحت ایک مقدمے میں ہوئی تھی، جس کا حال، ۱۱ ستمبر ۱۹۵۰ء کے ڈیلی ٹیلیگراف میں شائع ہوا تھا۔ اس مقدمہ میں وزارت صحت سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹر مارسٹن نے گواہی دیتے ہوئے کہا تھا کہ "میرا خیال ہی کہ اس امر کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ دواؤں کا ردِ عمل دو شخصوں پر یکساں نہیں ہوتا"۔

جانوروں پر تجربے

علاء الدین علیم

آپ کو یہ سن کر یقیناً حیرت ہوگی کہ جانور تحقیق ادویہ کے سلسلے میں نہایت اہم پارٹ ادا کرتے ہیں۔ یہ اُن سائنس دانوں کے لیے، جو بیماریوں اور دواؤں کی تحقیق میں مصروف ہیں، چلتی پھرتی زندہ تجربہ گاہوں کا کام دیتے ہیں۔ ان تجربات کی اہمیت اس قدر بڑھ چکی ہے کہ اب باقاعدہ طور پر محلوں میں چوہوں اور چوہیوں کی عمدہ نسل پالی جاتی ہے۔

تحقیقی امور میں چوہے خصوصاً کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ چوہوں اور انسانوں کے کھانے پینے کی چیزیں تقریباً ایک ہی قسم کی ہیں۔ چناں چہ ان کی خوراک اور اُن کے جسم پر اس کے اثرات کے مطالعے سے انسان کی کھانے پینے کی چیزوں کے متعلق بہت کچھ معلوم کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ چوہوں کا پالنا کچھ زیادہ مشکل نہیں ہوتا۔ امریکی شعبہ زراعت کے ماہرین نے معلوم کیا ہے کہ ایک خرگوش کی پرورش پر چوہے کی بہ نسبت دس گنا بڑھ کر خرچ آتا ہے اور اسی تناسب سے کتوں پر تیس گنے ڈیری فارم کی گائے پر ایک سو پچاس گنے اور سب سے بڑے جانور ہاتھی کی پرورش پر چوہوں کی بہ نسبت آٹھ سو گنے اخراجات ہوتے ہیں۔

تجرباتی امور میں چوہوں کے بعد پالتو سؤر کو خاص طور سے اہمیت حاصل ہے۔ سائنس کی دنیا میں آج گھوڑے، خچر، اونٹ اور بیل سے زیادہ سؤر کو خدمتِ انسانی کے لیے قابلِ قدر تصور کیا جا رہا ہے۔ دق اور اُن بیماریوں کی تشخیص کے لیے، جو باریک ترین جرثومے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اس جانور نے بیش بہا خدمات انجام دی ہیں۔ ایسے مریضوں کے جسمانی مواد کو لے کر سؤر کے بدن میں داخل کیا جائے اور اس پر اُن کے اثرات کو دیکھا جائے تو اس طریقے سے اصل بیماری کا حال معلوم ہو سکتا ہے۔ بالکل اسی طرح مرضِ خناق وبائی اور زہریلی غذاؤں کی تحقیق بھی کی جا سکتی ہے کیوں کہ سؤر طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ جنوبی کیلیفورنیا کے دارالعلوم میں ڈاکٹر ایڈورڈ سی۔ ہلسکی نے حیاتیاتی نقطۂ نگاہ سے اس جانور کی افادیت کا ایک اور پہلو دریافت کیا ہے۔ انھوں نے جلدی بالاد مراد کا تجربہ کرنے کے لئے ایک ایسی بالائی لی جس میں بہت معمولی پیمانے پر مخالف صنف کے جنسی ہارمون جمع کر کے شامل کر دیے گئے تھے یہ بالائی جب سؤر کے جسم پر لگائی گئی تو انھوں نے دیکھا کہ فوراً اس کا اثر اس کے تمام اعضاء پر ہونے لگا۔

طبی تحقیق کے سلسلے میں بعض جانور اس وجہ سے اہمیت رکھتے ہیں کہ ان کے اجسام شفاف ہیں، مثلاً ایک ننھا سا آبی کیڑا جسے سائنس داں "ڈیفنیا" کے نام سے موسوم کرتے ہیں، ایسا جسم رکھتا ہے، جو بہت حد تک شفاف ہے، کیوں کہ جب اسے کچھ دوائیں کھلائی جائیں تو اس کی قلب پر ان کا جو اثر ہوتا ہے، بہت آسانی سے اس کا مشاہدہ کیا جاتا ہے بلکہ بعض محققین نے تو ڈیفنیا کو ایک زندہ امتحانی نلی تک سے موسوم کیا ہے، کیوں کہ رنگ دار دواؤں کا اثر اس پر اور بھی زیادہ واضح ہے۔ چین میں ایک مچھلی پائی جاتی ہے، جس کی ہڈیوں کا پنجر باہر سے طور پر نظر آتا ہے۔ اس قسم کی تحقیقات میں یہ مچھلی بھی مدد دیتی ہے۔

معملوں کا دوسرا مقبول ترین جانور خرگوش ہے۔ دوسرے تجربوں سے قطع نظر حال ہی میں ایک عجیب تجربے کے لیے خرگوش کا استعمال معلوم ہوا ہے۔ اس تجربے میں ایک متوقع حاملہ عورت کا پیشاب کسی مادہ کنواری خرگوش کے جسم میں پچکاری کے ذریعے داخل کیا جاتا ہے۔ چناں چہ عورت اگر حاملہ ہے ہو تو اس کے بول میں کچھ ایسے کیمیاوی اجزا موجود ہوتے ہیں جو خرگوش کی قاذف نالیوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ ٹسٹ ۹۷ فی صد تک صحیح ہوتا ہے اور ایک ہی خرگوش چند ہفتوں کے توقف سے اس آزمائش کے لیے بار بار استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔

طب کی تاریخ اس قسم کی پُرعظمت ایجادات و انکشافات سے بھری پڑی ہے جن کا بنیادی تعلق جانوروں پر تجربے کرنے سے ہے۔ اس سلسلے میں بندروں، کتوں، چوہوں، چوزوں اور بطخوں سے بے انتہا مدد لی گئی ہے۔ دواؤں کی تحقیق کے ضمن میں کتوں کو خاص اہمیت حاصل ہے کہ اس کے خواص دوسرے جانوروں سے کہیں زیادہ انسانوں کی خلقی عادات یعنی ہمدردی، تعاون اور استقلال سے مطابقت رکھتے ہیں، لیکن مکمل تحقیق کے لیے محض کتوں سے کام نہیں چل سکتا اس کے لیے پالتو سؤر اور خرگوش وغیرہ سے بھی مدد لی جاتی ہے۔

بندر کی قسم کا چمپانزی نامی ایک جانور افریقہ میں پایا جاتا ہے
ان کی طرح دماغ رکھتا ہو۔ تو یہ بہت مہنگا پڑتا ہے، لیکن تحقیق اور
ں کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اس جانور پر تجربے سے بچپنے کے فالج
اور نزلہ کی تشخیص کے متعلق اہم امور کا انکشاف ہوا ہے اسی طرح
سی ایسی دواؤں کی جانچ کے لیے بھی جو انسانی بیماریوں میں مستعمل
اس جانور پر تجربے کیے جا رہے ہیں۔ اس کے مقابلے میں گوریلا۔ جو
علاقہ میں پایا جاتا ہے کچھ وقعت نہیں رکھتا، کیوں کہ یہ بہت
ت درجانور ہے اور آسانی سے قابو میں نہیں آسکتا۔

چمپانزی کی مدد سے نشہ آور دواؤں کی عادت کا مسئلہ حل کرنے
ں کسی قدر مدد ملی ہے۔ جب اس جانور کو مارفیا کا عادی بنا دیا جاتا ہے
ا پینا اس سے چھوٹ جاتا ہے اور خوراک کے لیے وہی دوا کھانا چاہتا
ن دوسرے جانور، مثلاً کتے اور بندر، عادت سے مجبور ہو کر اس طرح
رتے۔ بائل یونیورسٹی کے ڈاکٹر رابرٹ برکی کا کہنا ہے کہ یہ جانور ہر قسم
ی پوری تحقیق کے لیے کام میں نہیں لایا جاسکتا، کیوں کہ اس کو

سرطان اور دماغی امراض لاحق نہیں ہوتے، لیکن ان دو کے علاوہ یہ کئی دوسرے عارضوں کا شکار ہوتا ہے، جو انسانوں میں پائے جاتے ہیں۔

جانوروں پر تجربے کرنے سے جو نتائج حاصل ہوئے وہ کچھ اتنے ہیں کہ ان کی فہرست مرتب نہیں کی جاسکتی۔ ان تجربوں سے صرف طب کو ترقی ہوئی بلکہ جراحت کے علم نے بھی اس سے بڑا فائدہ اٹھایا۔ دماغی جراحی کے سب سے بڑے ماہر ڈاکٹر ہاروے کرشنگ نے اپنے بعض طریقوں کی تکمیل کتوں پر تجربات کے بعد کی تھی بے ہوشی لانے والی دوا آئی سقلین کو انسانوں کے لیے استعمال کرنے سے پہلے جانوروں ہی پر آزمایا گیا تھا۔ آر۔ ایچ فیکٹر کا مطالعہ جس کی مدد سے نوزائیدہ بچوں کی زندگی کو محفوظ کرنے کا گر معلوم ہوا، رہانسٹس معل کے بندروں پر کیا گیا۔

مختصراً یہ مختلف جانور اُن سائنس والوں کے لیے، جو ہم سب کی خاطر ایک خوش گوار اور صحت مند زندگی بسر کرنے کے طور طریقوں کے متلاشی ہیں، ذی حیات، متحرک تجربہ گاہوں کا کام دیتے ہیں اور اسی لیے اُن کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔

تمباکو — بغیر نکوٹین کے

سب ہی کہتے ہیں کہ تمباکو بہت نقصان رساں ہے۔ اس کے باوجود لاکھوں انسان طرح طرح سے تمباکو استعمال کرتے ہیں اور شاید ہمیشہ اسی طرح استعمال کرتے رہیں گے۔

تمباکو، سگریٹ، پائپ اور حقوں میں پینے والے اچھی طرح جانتے ہیں کہ یہ چیز خطرے سے خالی نہیں ہے، اگر پھر بھی وہ اپنی اس عادت پر قابو یافتہ نہیں ہو سکتے۔ تمباکو میں نکوٹین سب سے زیادہ مضر چیز ہے۔ یہ ایک بہت زہریلا الکلائڈ ہے۔

اس بات کے معلوم کرنے میں برسوں لگ گئے کہ یہ الکلائڈ جو تمباکو کے دھویں اڑانے والوں کے لیے بہت مضر ہے، تمباکو میں کیوں کر پیدا ہو جاتی ہے؟

ہر پودے میں جڑ ہوتی ہے۔ یہ بات تو سب ہی جانتے ہیں۔ پہلے عام طور پر سائنس دانوں کا خیال یہ تھا کہ پودے کی زندگی اور اس کے نشو و نما میں جڑ کا فرض منصبی یہ ہے کہ وہ پودے کے لیے خوراک اور پانی اور معدنی اشیا زمین سے حاصل کر کے فراہم کرے۔ لیکن پچھلے چند سالوں کے اندر اسمرنوف اور پی الیین جیسے سائنس دانوں نے اپنے تجربات سے یہ بات ثابت کر دی کہ جڑ پودے کے لیے نامیاتی مرکبات کی کیمیاوی ساخت کی ایک نہایت اہم لیبوریٹری ہے۔ یہ مرکبات جڑ سے پودے کے ان حصوں میں پہنچتے رہتے ہیں، جو زمین سے اوپر ہیں۔ تجربات کی تاریخ یہ ہے کہ انھوں نے تمباکو کے کیمیاوی مرکبات کا مطالعہ کیا۔ مقصد یہ تھا کہ وہ ان اشیا کو متعین کریں جو تمباکو کے اچھے یا برے اثرات کی ذمہ دار ہیں اور ان خصوصیات کو مستقل بنیاد پر قائم کریں جو تمباکو کے مختلف اوصاف (مثلاً اس کی بو باس، ذائقہ اور تیزی وغیرہ) کی حامل ہیں۔ ان تجربات کا مقصد یہ بھی تھا کہ ان نامیاتی تیزابوں کے مرکبات کو بھی متعین کیا جائے، جو تمباکو کے پودے میں ہیں۔

اپنے تجربات سے سوویٹ سائنس دانوں نے بعض بہت دلچسپ اور اہم نتائج اخذ کیے۔ ان تجربات سے انھوں نے پہلی مرتبہ تمباکو سے سائٹرک ایسڈ اخذ کیا۔ اس امر کا اظہار یہاں بے موقع نہ ہوگا کہ انھوں نے کیمیاوی عمل سے اس کے نقصان رساں خواص کو پورے طور پر خارج کر دیا۔

یہی تجربات تھے، جن کے نتیجے میں سوویٹ یونین نے دنیا میں پہلی مرتبہ ایسے تمباکو کی کاشت میں کامیابی حاصل کی جس میں نکوٹین نہیں ہے۔ یہاں یہ بات بھی واضح کر دینا مناسب ہوگا کہ تمباکو اور ٹماٹر دونوں میں بہت ہی قریب کا تعلق ہے، گو ٹماٹر میں نکوٹین بالکل نہیں ہے۔

ٹماٹر کے پودے کی بہت سی قلمیں بنائی گئیں۔ تمباکو کے پیوند ٹماٹر خوب پھلے پھولے، بڑے بڑے سرخ ٹماٹر لگے اور اس کے سارے پودے میں نکوٹین بھی پائی گئی۔ تمباکو کے پودے میں ٹماٹر کے پیوند سے بالکل مختلف برآمد ہوئے۔ تمباکو خوب پھلا پھولا اور اس کے پتوں میں مطلق نکوٹین نہیں۔ ان تجربات سے یہ بات پورے طور پر واضح ہو گئی کہ نکوٹین کا کیمیاوی عمل تمباکو کے پودے کی جڑوں میں ہوتا ہے۔ اس طرح یہ بات بھی معلوم ہو گئی کہ نکوٹین پودے میں کہاں بنتی ہے۔ جی آئیمن کی تمباکو کے متعلق تحقیق ابھی جاری ہے۔ یہ ان سائنس دانوں میں سے ایک ہیں جنھوں نے بغیر نکوٹین کے تمباکو کو پیدا کیا ہے۔

روس کی ایک سائنس اکاڈمی میں حال ہی میں شعاعی آئی سوٹوپس کی جو تجربات کیے گئے، ان سے بھی یہ بات واضح ہوئی کہ نکوٹین تمباکو کے پودے کی صرف جڑوں میں بنتی ہے، بشرطیکہ وہ مضبوط ہوں۔

بدقسمتی سے ایسے تمباکو کے خواص جس میں نکوٹین نہیں ہے، ایک درخت کے بیجوں سے دوسرے درختوں تک نہیں پہنچ سکتے۔ بغیر نکوٹین کا تمباکو صرف قلم کے ذریعہ پیدا کیا جا سکتا ہے۔

ممکن ہے آئندہ ماہرین توالد و تناسل تمباکو کی بغیر نکوٹین کی خصوصیت اس کے بیجوں کے ذریعہ ان بیجوں سے پیدا ہونے والے درختوں تک پہنچا دیں اور اس طرح یہ خصوصیت موروثی بن جائے۔ روس میں تحقیقات و تجربات کے ایسے پودے منتخب کر لیے جاتے ہیں جن میں نکوٹین کی مقدار بہت کم ہے۔

تذکرہ یہ ہے کہ نکوٹین کے خارج کر دینے سے کہیں ایسا نہ ہو کہ مخصوص خوشبو اس کی تیزی اور اس کے ذائقے میں فرق آ جائے۔ ماہرین کا خیال یہ ہے کہ ان چیزوں میں فرق پیدا ہونا ضروری ہے، بعض دوسرے ماہر کہتے ہیں کہ ان چیزوں میں بالکل فرق نہیں آئے گا۔

ہمارا جسمانی قلعہ۔

اپنے جسم کو ہم جان کا قلعہ کہہ سکتے ہیں قلعے کے گرد جو خندق
تی ہو وہ ہماری جلد ہو جو اول مرحلے پر حفاظت اور دشمن سے بچاؤ
م دیتی ہو۔ جب دشمن ہمارے قلعے میں داخل ہونا چاہتا ہو تو یہ اسکے
تے میں روک بن جاتی ہو۔ اگر دشمن اس میں داخل ہو جائے تو وہ اسکو
ں کرکے ہلاک کر دیتی ہو جلد پر قدرتی طور پر ایک تیزابیت کا غلاف
تا ہو جو جراثیم کش خاصیت رکھتا ہو۔ اگر دشمن کسی دروازے سے مثلاً
، یا منہ کے راستے داخل ہو جائے یا دیوار توڑ کر مثلاً زخم میں سرایت
ئے تو قلعہ کے محافظ جن کو دہ نندے دار دانے خون یا لیگوسائٹس
(PHAGOCYTE کہتے ہیں، دوڑ کر اس کو چمٹ جاتے ہیں
ر اپنے نرغے میں لے کر یا تو اسے مار ڈالتے ہیں یا اس کو قید رکھتے
ں اور آگے بڑھنے نہیں دیتے۔ اس طرح بہت سی جراثیمی بیماریوں کا تعدیہ
تے ہی قلعہ فتح ہو جاتا ہو۔ البتہ جب قلعہ کم زور اور فوج زبردست اور
ر التعداد ہوتی ہو تو وہ قلعہ کو ڈھانے کا کام شروع کر دیتی ہو اور

اندرونی فوج کو ملبہ نکالنے ہی سے فرصت نہیں ملتی کہ حملہ آور فوج کا
مقابلہ کر سکے، یعنی جسم کے خلیات ضائع ہونے لگتے ہیں اور بیماری شدید
پکڑ جاتی ہو ضعف لاحق ہو جاتا ہو اور وظائف طبعی میں خلل پیدا ہو جاتا
ہو۔ ضائع شدہ خلیات کی یا مرض کے جراثیم کی یا ان کے عمل کی تمت
کی دفاعی تدبیر میں جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہو یعنی بخار آجاتا ہو
اس لیے بخار خود کوئی مرض نہیں بلکہ علامت مرض ہو اور جسم کی قدرتی
دفاعی تدبیر کا نتیجہ ہو۔

اس بیان سے واضح ہوتا ہو کہ امراض سے بچنے کی تدبیر قلعہ
کو مضبوط بنانا اور طاقت در فوج مہیا رکھنا ہو۔ حفظ ما تقدم دفع
مرض کی کوشش سے بہرحال بہتر ہو۔

قلعہ کے استحکام کی تدابیر ورزش جسمانی، صحت تغذیہ، اندرونی
اور بیرونی صفائی، صحت مند ماحول اور عادات، مضر اشیا اور عادات
سے پرہیز ہیں۔

موت کے بعد ـــــ زندگی

سنڈے اسٹینڈرڈ کا خاص نامہ نگار رقمطراز ہے!

جب بارہ سالہ مادِس سیتھیبی بیمار پڑگئی اور مرگئی تو نیوکاسل جنوبی افریقہ میں فوتی پیدائش کے رجسٹر میں ایک نام کا اضافہ ہوگیا۔ اس واقعہ کی اہمیت اس سے زیادہ کہیں بھی اور کیا ہوسکتی تھی۔ اس کے گھر میں یہ موت بے شک قبل از وقت اور نہایت اندوہ ناک تھی جہاں تک ساری دنیا کا سوال ہے یہ واقعہ ایک نہایت ہی معمولی بات تھی۔

اب سنیے، چار روز تک یہ لاش بہ حفاظت تمام رکھی رہی جیسا کہ عموماً مغربی ممالک میں کیا جاتا ہے چوتھے روز جب سب عزیز و اقارب اسے دفن کرنے کے لیے جمع ہوئے تو مادِس کی موت نے اک دم طبی اہمیت اختیار کرلی۔

مردہ گاڑی کا انتظار ہو رہا تھا۔ مادِس کی ماں مسز سیتھیبی نے سوچا لاؤ ایک نظر اور اپنی ہمیشہ کے لیے رخصت ہونے والی بیٹی کا چہرہ دیکھ لوں۔ اس کی آنکھوں سے آنسو بہہ رہے تھے، جب اس نے مادِس کے چہرے سے کفن ہٹایا تو مردہ لڑکی نے اپنی آنکھیں کھول دیں اور ماں کو تکنے لگی۔ مسز سیتھیبی خوف زدہ ہو کر بھاگیں۔ ڈاکٹر کو بلایا گیا۔ مادِس اس وقت بیٹھی تھی، کہنے لگی "خوب تماشا بنا رکھا ہے۔ ذرا دیکھو تو میرے جنازے پر کتنے سارے آدمی آگئے ہیں!"

چند روز بعد جب حیرت زدہ ڈاکٹر اسپتال میں مادِس کا معائنہ کر رہے تھے تو اس نے اپنی موت کے سفر کا حال بیان کیا۔ کہنے لگی "مجھے بڑے اونچے اونچے پہاڑوں پر چڑھنا پڑا اور بہت بڑے بڑے دریاؤں کو پار کرنا پڑا اور اس تمام عرصے میں بہت بھوکی اور پیاسی رہی اور بے حد تھکی ہوئی اور افسردہ۔ اب تو یہ سب ایک خواب معلوم ہوتا ہے مگر اس خواب میں کتنی حقیقت تھی!"

ڈاکٹروں کو اس میں ذرا بھی شبہ نہ تھا کہ مادِس چار روز تک مردہ رہی۔ انھوں نے اس عجیب واقعہ کے متعلق صرف یہ رائے ظاہر کی کہ ممکن ہے یہ صورت حال ہسٹیریا کی وجہ سے ہوئی ہو۔ آج مادِس بہت خوش اور چاق چوبند ہے اور اپنے اس ہولناک تجربے کا اس پر کوئی اثر نہیں ہے۔

امید ڈائجسٹ ستمبر ۶۵

طب کی تاریخ میں ایسے واقعات تو نہیں ملتے کہ [illegible] روز تک مردہ رہنے کے بعد زندہ ہوگیا ہو۔ ہاں ایسے [illegible] ضرور ملتے ہیں کہ دل کی حرکت بند ہو جانے کے بعد پھر زندگی کے آثار پیدا ہوگئے۔

۱۹۶۵ء کے آخر میں ایک ۹۴ سال کی خاتون مسز [illegible] جو لندن میں رہتی تھیں، ریڈکلف نرسنگ ہوم میں زیرِ [illegible] یکایک اُن پر دل کا دورہ پڑا اور وہ مرگئیں۔ اسپتال کی [illegible] مورئیل اینسٹیڈ کو بلایا گیا۔ انھوں نے مرحومہ کے دل کا معائنہ [illegible] یہ رائے ظاہر کی کہ ان کے دل کی حرکت بند ہوگئی۔

مسز اینسٹیڈ کا بیان ہے کہ "جب میں مسز پاؤنڈ کو [illegible] رہی تھی اور ان کے ہاتھ پکڑ کر ان کے پہلو میں رکھ رہی تھی [illegible] عضلے میں ہلکی سی حرکت محسوس ہوئی، مگر فوراً ہی وہ حرکت [illegible] میں نے مسز پاؤنڈ کے دل کی مالش شروع کی اور بڑی دیر [illegible] کرتی رہی مگر میرا دل کہہ رہا تھا کہ یہ مرچکی ہیں اور ا[illegible] میں جان آنے کی کوئی صورت نہیں ہے۔" "میں دل [illegible] دائرے میں مالش کر رہی تھی۔ یہاں تک کہ مالش کر[illegible] میرا سارا بدن پسینہ میں شرابور ہوگیا" سولہ منٹ تک [illegible] کے دل میں بالکل حرکت کے آثار پیدا نہیں ہوئے۔ وہ مرچکی [illegible] حیرت انگیز صورت پیدا ہوئی مسز پاؤنڈ کے دل میں ہلکی سی حرکت اور زندگی کے آثار نمایاں ہونے لگے۔ جب مسز پاؤنڈ ہوش میں آ[illegible] لگیں "میں کہاں تھی یہاں سے کہیں بہت دور چلی گئی تھی اور پھر [illegible] طاری ہوگئی۔ میٹرن کو پورا یقین ہے کہ مسز پاؤنڈ مرچکی تھیں اور [illegible] اُن کی بیٹی کو صحیح ثابت کرنے کے لیے ڈاکٹروں کا بیان ہے کہ "بڑھیا [illegible] طبی عجوبہ بن گئیں اور ان میں دوبارہ جان پڑ جانا ایک معجزہ [illegible]"

آج مسز ایلیز بیتھ پاؤنڈ پھر تن درست اور [illegible] سو سال سے زیادہ زندہ رہنے کی توقع ہے اور اُن پر سولہ منٹ تک مردہ رہنے کا کوئی اثر نہیں ہے۔

عام طبی تجربات کے مطابق یہ تو ہوا کہ لوگ چار منٹ تک

ت بند ہو جانے پر بھی زندہ رہے ہیں لیکن سوا منٹ تک نہیں۔
ایک اسی قسم کا واقعہ چند سال ہوئے وائنا میں پیش آیا۔ ادھیڑ عمر کا آدمی بس سے کچل گیا اور بیمار ڈولی میں ڈال کر اسپتال لے جایا گیا۔ راستے میں اس کا انتقال ہوگیا اور جب اسپتال لے گئے تو ہاؤس سرجن نے تصدیق کردی کہ وہ مرگیا ہے۔
اس کی لاش گھر لے جا رہے تھے کہ وئینا کے مشہور ڈاکٹر پروفیسر آرزن میئر نے اُسے دیکھا۔ انھوں نے اس کی موت کا سبب دریافت کیا اور جب انھیں معلوم ہوا کہ اسے مرے ہوئے زیادہ دیر نہیں ہوئی ہے تو انھیں خیال آیا کہ میں نے جو نیا آلۂ تنفس ایجاد کیا ہے، شاید اس کی مدد سے اس میں پھر جان پڑ جائے۔
اس کی ڈولی کو جراحی کے کمرے میں لے گئے۔ سینے میں ایک شگاف کیا گیا تاکہ دل تک رسائی ہو سکے۔ آدھ گھنٹے تک بجلی کے ذریعہ دل کی مالش کی گئی۔ آخر دل میں حرکت پیدا ہوگئی اور ہر منٹ حرکت تیز ہوتی گئی اور اس کی تھوڑی ہی دیر بعد وہ شخص سانس لینے لگا۔ اس کو صحت حاصل کرنے میں بہت عرصہ لگا، لیکن وہ بالکل تندرست ہوگیا۔
امریکا میں نیویارک کے رہنے والے ایک شخص ولیم بلوسم پر دل کا دورہ پڑا اور وہ مرگیا۔ اس کی عمر ستر برس تھی۔ موت کے سرٹیفکٹ پر دستخط ہوگئے اور اس کی لاش کو مسالہ لگا کر محفوظ رکھنے کے لیے لے گئے لیکن جب اس کی لاش کو گھر میں ایک پتھر پر لٹا رہے تھے تو ایک آدمی یہ دیکھ کر دنگ رہ گیا کہ اس کے پپوٹوں میں ہلکی سی حرکت پیدا ہوئی ہے۔ فوراً لاش کو اسپتال میں لے گئے اور وہ شخص زندہ ہوگیا۔ جب اس کے کانوں میں لوگوں کے بولنے کی آواز گئی تو پہلے الفاظ جو اس کی زبان سے نکلے یہ تھے: "مردہ، واہ میں مردہ کیوں ہوتا میں مرا نہیں ہوں۔ کون کہتا ہے کہ میں مرگیا ہوں!"
امریکا ہی کا ایک اور شخص ہیری جونس تھا۔ اس کی عمر چھپن سال تھی۔ وہ کیلیفورنیا کا ایک ماہر برقیات تھا۔ اس کے ڈاکٹر نے کہہ دیا کہ وہ مرگیا۔ اسے لاش گھر لے جانے کا انتظام کیا گیا۔ مردہ گاڑی میں اس کی لاش رکھ دی گئی اور اس کی بیوی اور خاندان کے دوسرے لوگ مردہ گاڑی کے پیچھے بیٹھ گئے۔ گاڑی چل دی۔ راستے میں ایک دوست، جو لاش کے پاس ہی بیٹھا ہوا تھا، سخت خوفزدہ ہوکر دور ہٹ گیا۔ اس کے کانوں میں لاش کے لمبا سانس لینے کی آواز آئی تھی۔ جلدی سے منہ پر سے کفن ہٹایا گیا۔ وہ خاصی اچھی طرح سانس لے رہا تھا۔ دوست نے ڈرائیور کو آواز دے کر کہا، "لاش گھر نہ چلو، بلکہ اسپتال چلو۔" جونس بالکل تن درست ہوگیا لیکن اسے اپنی موت کے متعلق کچھ یاد نہیں تھا۔
ایسے واقعات چند اور بھی ہیں، لیکن ظاہر ہے کہ یہ واقعات غیر فطری ہیں اور بہت ہی کم ظہور میں آتے ہیں اور ان کو طبی عجائبات میں شمار کرنا چاہیے۔
ابھی خبر آئی ہے کہ نیویارک میں ایک ۳۷ سالہ خاتون مسز الکزینڈریا اسکوچ پچھلے (۱۹۵۶ء) کے بڑے دن کو دل کی حرکت بند ہو جانے سے یکایک انتقال کر گئیں۔ ایک ماہر نرس کو طلب کیا گیا۔ اس نے اچھی طرح معائنہ کرنے کے بعد کہا کہ مسز اسکوچ کا انتقال ہوگیا۔ مسز اسکوچ کو فوراً اسپتال میں لے جایا گیا۔ ازسرِنو زندہ کرنے والا آلہ اور آلۂ تنفس دونوں بے کار ثابت ہوئے اور مسز اسکوچ میں جان نہ پڑ سکی۔
آخر ڈاکٹروں نے مقامی آگ گارد کے والنٹیروں کو بلایا اور ان سے کہا کہ وہ اپنا نیا خریدا ہوا ازسرِنو زندہ کرنے والا برقی آلہ لے آئیں۔ یہ آلہ حال ہی میں بنایا گیا ہے اور اس کی مدد سے ایک بے ہوش آدمی کو برقی جھٹکوں سے ہوش میں لایا جا سکتا ہے اور سانس کو تیز کیا جا سکتا ہے۔
بہت ہی خفیف سی امید کے ساتھ یہ آلہ "مردہ" خاتون کے جسم میں لگایا گیا، چند ہی منٹ کے بعد مسز اسکوچ سانس لینے لگیں۔ انھیں ایک رات اسپتال میں رکھنے کے بعد گھر جانے اور اپنے عزیزوں کے ساتھ بڑا دن منانے کی اجازت دے دی گئی!

زندگی ـــ ۲۰۵۷ء میں

برطانیہ کے مشہور فلسفی اور مفکر برٹرنڈ رسل نے حال ہی میں ایک بیان دیتے ہوئے کہا ہے کہ "بہت ممکن ہے اب سے چالیس برس بعد دنیا میں ایک بھی انسان باقی نہ رہے"۔

مستقبل ایک گہرے پردے میں پوشیدہ ہے۔ مگر سائنس داں اور فلسفی ایکسرے کی آنکھیں رکھتے ہیں۔ وہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ہم آنے والے زمانے کو بہت دور تک دیکھ سکتے ہیں اور ہمیں صاف نظر آ رہا ہے کہ مستقبل میں زندگی کا رنگ کیا ہوگا۔

اس میں کوئی شبہ نہیں ہے کہ اگلے دس پندرہ سال کا زمانہ ایک بڑا نازک دور ہوگا۔ گو اس ایٹمی دور میں کوئی چیز صاف نظر نہیں آتی فلسفی خود الجھن میں پڑے ہوئے ہیں، وہ جتنا سوچتے ہیں اسی نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ جب تک تمام ایٹم بم اور ہائیڈروجن بم سمندر میں غرق نہ کر دیے جائیں گے انسان کا مستقبل انتہائی خطروں میں گھرا رہے گا۔

لیکن اگر انسان نے سمجھ سے کام لیا اور سائنس نے جو قوتیں آج دی ہیں ان کو وہ صحیح طور پر اپنی فلاح و بہبود کے لیے استعمال کر سکا تو یہ امر یقینی ہے کہ اب سے سو برس بعد انسان کی زندگی عجیب و غریب صورت اختیار کر لے گی۔

حال ہی میں متعدد سر برآوردہ سائنس داں امریکا میں جمع ہوئے تھے۔ سیگرام ڈسکی کا جشن صد سالہ منایا جا رہا تھا۔ سیگرام ڈسکی ایک کیمیاوی مرکب ہے، جو مدت سے دواؤں میں استعمال ہوتا ہے اور بہت پر تاثیر سمجھا جاتا ہے۔ موضوع بحث یہ تھا کہ مستقبل میں انسان کی زندگی کیا صورت اختیار کرے گی اور ہر مقرر ۲۰۵۷ء میں زندگی کا جو ڈھنگ ہوگا، اس کا مکروہ سے مکروہ تر تصور پیش کر رہا تھا اور ان لوگوں کے جوش اور سرگرمی کا حال کچھ ایسا تھا کہ یہی بہتر معلوم ہوتا تھا کہ دنیا کے مستقبل کو سیاست دانوں ہی پر چھوڑ دیا جائے۔

پروفیسر ہرمان جے ملر جو ایک مشہور ماہر نباتات ہیں اور جن کو نوبل پرائز مل چکا ہے کہنے لگے "وہ زمانہ نسلیات کی جنت کا زمانہ ہوگا اور ملنگے تلنگے کے عمل کا رواج عام ہوگا۔ والدین اولاد پیدا کرنے والے ایسے خلیے حاصل کر سکیں گے، جو ان لوگوں سے حاصل کیے گئے ہوں جن کو دنیا سے سدھارے مدت ہو چکی ہو اور جن کو کسی وجہ سے وہ پسند کرتے ہیں۔ فرض کیجیے کسی کو بیتھوون یا تان سین پسند ہو اور وہ چاہتا ہو کہ اس کی اولاد ایسی ہی ہو تو وہ باقاعدہ تیار کی ہوئی فہرست میں سے بیتھوون یا تان سین کا نمبر نکال لے گا اور اس نمبر کے ذریعے خلیوں کے بنک سے وہ حاصل کر لے گا۔ یہ بات سمجھ میں نہیں آتی کہ یہ ذہین اور باکمال بچے جو اس طرح وجود میں آئیں گے اپنی ذہانت اور اپنے کمال کا اظہار کرنے کے لیے کریں گے اور کیا چیز اس اظہار کے لیے محرک ہوگی جب کہ انسان کی افسردگی اور پژمردگی کو دور کرنے کے لیے شعر و شاعری سے کام نہیں لیا جائے گا بلکہ سکون و اطمینان حاصل کرنے کا کام برقی اور بایوکیمسٹری سے لیا جائے گا۔"

ڈاکٹر ہرمان دیر جو کیلیفورنیا اسکول آف ٹیکنولوجی میں تخلیقی عمل کی نفسیات کے ماہر ہیں فرماتے ہیں کہ "وہ دن دور نہیں ہے جب برقی اور بایوکیمسٹری کے ذریعے انسان کے جذبات، اس کی آرزوؤں اور اس کے خیالات کو قابو کر سکیں گے۔ تعلیم کا حصول بھی بہت آسان ہو جائے گا۔ بجلی کے مخصوص اشاروں کی تدوین و ترتیب ہونے کے بعد معلومات براہ راست نظام عصبی میں پہنچ جائیں گی۔" ڈاکٹر موریر کو توقع ہے کہ "خیال کا طریق عمل اور اس کے اصولوں کا ایک ایسا نظام مرتب ہو جائے گا کہ انسان اپنی مرضی کے مطابق خیالات کی تخلیق پر قادر ہوگا۔ یہی نہیں بلکہ انسان ہر محنت مشقت کی مصیبت سے آزاد ہو جائے گا۔ ایک بٹن دبایا اور کھیتوں میں مشینوں کی کار فرمائی شروع ہو گئی۔ سچی بات تو یہ ہے کہ اس وقت کھیتی باڑی کی کچھ ایسی ضرورت کم ہوگی شاعری کی طرح ایک میکانکی عمل ہوگا۔"

کس قدر عجیب زندگی ہوگی انسان کی اس وقت! ٹسٹ ٹیوب کے ذریعے ذہین اور باکمال انسان پیدا کیے جا رہے ہوں گے بجلی کے مخصوص اشاروں سے تعلیم نظام عصبی میں سرایت کر رہی ہوگی۔ سکون و اطمینان حاصل کرنے کا کام بجلی اور بایوکیمسٹری سے لیا جا رہا ہوگا کھانا پینا ایک میکانکی عمل ہوگا۔ شعر مشین سے ڈھل ڈھل کر نکل رہے ہوں گے۔ اب سوال یہ ہے کہ دنیا کو ہائیڈروجن بموں کے سپرد کرنا بہتر ہوگا یا مشین کے بنے ہوئے مصنوعی آدمیوں کے؟

دُنیا کی سب سے بڑی نعمت — بھُول!

غیر معمولی طور پر سنہری شام تھی اور ہماری کار ذرا ٹھہرتی ہوئی شہر کے باہر سڑک پر اڑی جا رہی تھی۔ اس ہما ہمی کے دور میں سکون کے چند لمحوں کے نصیب ہونے سے، جو کیفیت ہو سکتی ہے اسی کے اس وقت ہم بھی مزے لے رہے تھے۔ ہمارے گرد گزرتے ہوئے زمانے کے دلچسپ سلوں، حسین نظاروں اور مترنم آوازوں کے تصورات نے ایک مسحور کن جال تان رکھا تھا۔ اس وقت فطرت کے حسین نظاروں اور اس سے پہلے دیکھے ہوئے دلچسپ مقامات کو تصور میں لانا کتنا آسان معلوم ہو رہا تھا!

اس وقت میں نے اپنے ماضی کے کچھ واقعات کو ذہن میں لانے کی کوشش کی۔ دل ٹوٹنے اور نا اُمیدیوں کے وہ لمحات جن کے متعلق اس وقت مجھے یقین تھا کہ کبھی نہ بھلائے جا سکیں گے۔ اس میں شک نہیں کہ ان کے متعلق میں اس انداز سے سوچ سکتی تھی جیسے وہ صدمہ اور کسی دوسرے پر گزرے ہوں یا کبھی کسی کتاب میں پڑھے ہوں۔ یادیں تازہ تو ہوتی گئیں، لیکن رنج کے وہ تلخ احساسات نہ پیدا کر سکیں جن سے وہ وابستہ تھیں۔ البتہ وہ واقعات ذہن میں زیادہ وضاحت سے اُبھرے جن کے ساتھ خوشیاں وابستہ تھیں۔

خدائے تعالیٰ نے جہاں بہت سی عجیب و غریب نعمتیں ہمیں بخشی ہیں، ان میں سب سے زیادہ بیش قیمت وہ صلاحیت ہے جس کی وجہ سے ہم رنج و تکلیف کو بھول جاتے ہیں۔ ذرا تصور تو کیجیے کہ ہمارا کیا حال ہوتا، اگر رنج و غم جمع ہوتے رہتے اور ان کی یاد سے اتنا ہی صدمہ ہوتا جتنا اس وقت ہوا تھا جب شروع میں ان سے واسطہ پڑا تھا! انسانیت بیٹھے نابود ہو جاتی، کیونکہ خوشی ہی سے صحت اور سکون حاصل ہوتا ہے اور رنج سے تکلیف پہنچتی ہے اور گویا زندگی مر کر رہ جاتی ہے۔

آپ بچپن کی کسی تحقیر کو ذہن میں لا کر دیکھیے۔ امکانات یہی ہیں کہ جب یہ واقعہ گزرا ہوگا تو آپ نے سوچا ہوگا "اسے عمر بھر بھلایا نہیں جا سکے گا" لیکن آپ نے اسے یکسر بھلا دیا۔ اگر یہ واقعہ آپ کو کبھی یاد بھی آئے گا تو اس کی تکلیف پہنچانے کی پہلی صلاحیت بالکل ختم ہو چکی ہوگی بلکہ ہو سکتا ہے کہ وہ واقعہ اب بالکل مضحکہ خیز معلوم ہو۔ گزشتہ مہینہ کیا گزشتہ ہفتے میں اپنے مجروح جذبات کا تصور کیجیے۔ یہ تو درست ہے کہ وہ حالات جن میں یہ چیز واقع ہوئی تھی، آپ کے ذہن میں بالکل صاف ہوں لیکن کیا آپ کے دل میں وہی احساس نا امیدی اور ناکامی پیدا ہو سکتا ہے، جو اس وقت ہوا تھا؟ یقیناً نہیں!

لوگوں پر جوانی دیوانی کے زمانے میں ایسے بہت سے حادثات گزرے ہیں اور نا امیدیوں سے واسطہ پڑا ہے جن کے بعد دنیا اندھیر نظر آئی ہے اور یہی یقین ہو گیا ہے کہ اب دنیا میں کوئی ہمارا نہیں ہے اور ہمیں کبھی خوشی نصیب نہیں ہو سکتی، کامیابی کا دوسروں ہی کے سر سہرا ہے، ہماری قسمت میں یہ کہاں؟ شاید یہ سب باتیں یاد تو ہیں لیکن کیا اب بھی ان یادوں سے آپ کو وہی تکلیف پہنچتی ہے، جو شروع میں پہنچی تھی؟ ہرگز نہیں۔

گہری قسم کا رنج و غم، مثلاً چہیتے بچے کی مہلک بیماری بھی، جو آزمائشوں میں سب سے بڑی آزمائش ہے، ہمارے اندر ایک تلخ و شیریں پختگی پیدا کر دیتی ہے۔ اس آزمائش سے ہمیں زندگی کا اور زیادہ ادراک ہو جاتا ہے اور اپنے متعلق خدائے تعالیٰ کے بنائے ہوئے منصوبے کو بہتر طور پر سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔ اگرچہ رنج و غم سے زندگی میں مفر نہیں اور اس کا زخم دیر میں بھرتا ہے لیکن ارحم الراحمین نے یہ ممکن بنا دیا کہ اس کی تلخی اور تکلیف کا احساس ڈھل جائے، شاید ہمارے آنسوؤں کے ذریعے!


Naunehal
FOR CHILDREN'S GROWTH
& AILMENTS
نونہال گرائپ سیرپ
بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے
● قبض ● بدہضمی اور اپھارا ● دودھ ڈالنا
● دست و پیچش ● دانت نکلنا ● جگر اور
تلی کا بڑھنا ● نیند میں چونکنا ● منہ آنا اور
رال بہنا ● چنونے اور کیڑے ● پیاس کی شدت
نونہال بے بی ٹانک
بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے
● عام جسمانی کمزوری ● سوکھا ● ہڈیوں کا
نرم اور ٹیڑھا ہو جانا یا ہڈیوں کا جوڑ پر سوج جانا
● مسوڑھوں کی سوجن ● منہ آنا ● نزلہ زکام
● مرض کے بعد کی کمزوری ● کھردری جلد
ہر موسم میں استعمال کیا جا سکتا ہے
بچوں کی صحت کا محافظ
نونہال
۱۔ گرائپ سیرپ۔
بچوں کی تمام بیماریوں کو دور کرتا ہے
۲۔ بے بی ٹانک۔
بچوں کو مضبوط سڈول اور توانا
بناتا ہے۔
Hamdard DAWAKHANA DELHI
ہمدرد دواخانہ (وقف)
دہلی ——— کانپور ——— پٹنہ

ﺒﻼﺕ

خواجہ مُبارک الدین ادیب

غزالانِ افکار کا مرغزار ہمارا ذہن ہے جس میں مختلف خیالی
یں ہماری نامکمل آرزوؤں کے احساس کی چغلی کھاتی ہیں۔ خواب
س کے اظہار کا ایک ذریعہ ہے لیکن اس میں ہم تخلیقی طور پر قطعی
ہیں ہم دانستہ خواب کا مواد بھی اکٹھا نہیں کرتے اور نہ یہ ہمارے
ل چیز ہے۔ یہ درست ہے کہ ایک بڑی حد تک ہمارے خوابوں پر تفکرات
رہتا ہے اور یہ الجھاؤ ہماری عقل تاویلی ذریعہ سے دور کرتی ہے
لم کوئی حسب منشا خوابوں کے لیے اسٹڈیو تیار نہ کر سکا۔
ذے سے نہیں کہہ سکتے کہ کون، کب اور کیسا خواب دیکھے گا'
ں کی نوعیت کیا ہوگی؟

تخیّل کی کرشمہ سازی ہے کہ ہم اور آپ بیداری کے خواب بھی
ت سے دیکھتے ہیں خواہ ان کا ہیولا کسی بھی احساس کی بنا پر ہو لیکن
ہی بناوٹ میں ایک دوسرے سے زیادہ مختلف نہیں ہوتے۔
ل کی پرواز ہے جو انسانی ذہن میں اپنی صورت گری سے پ
ں کہاں سے کہاں پہنچا دیتی ہے ؎

حور و فرشتہ ہیں اسیر میرے تخیلات میں

بیداری کے خوابوں کی تحریک غم و غصہ، مسرت اور خوف
ے جذبات سے ہوتی ہے۔ انسان اپنی قوتِ عمل کی کم زوری کو
دئ فکر اور فریب تخیل سے چھپاتا ہے اور اپنے دل کے چور پر پردہ
ناچ ہٹا ہوا اور یہ طریقہ اسے بامقصد تفکر سے ہٹا کر غلط راستے
ڈال دیتا ہے اور کسی کام کا رہنے نہیں دیتا۔ اس کے دونوں رخ
یحث ہیں جیسے کہ میں ابھی بیان کروں گا۔

انسانی دماغ کا عمل کچھ اس طرح کا ہے کہ عقل کے مشورہ کے
بر اس میں توازن قائم نہیں رہتا چونکہ عقل کا مقام دماغ ہے اور
یّل بھی اسی جگہ اپنا دامن لامتناہی طور پر وسیع کرتا ہے۔ اس لیے
تخیّل کا مقصد طبعی ہو تو اس کی پرواز عقل کی راہنمائی میں ہوتی
ورنہ آزاد فکری غلبہ سے اس کی حیثیت "خیالی پلاؤ" سے زیادہ نہیں
نی عقلی رجحانات دب جاتے ہیں اور خیالات بری طرح آوارگی کرنے لگتے
لیکن عام طور پر ان کا تسلسل جاری رہتا ہے۔ یہ عمل ساخت کے
لحاظ سے خواب کے مشابہ ہوتا ہے۔ ناکام لیکن پُر امید زندگی ایسے خواب
کثرت سے دیکھتی ہے جو تعبیر و تاویل کے محتاج نہیں ہوتے۔ سب سے
بڑا فرق یہ ہے کہ یہ نیند کے ابتدائی ذریعہ سے محروم ہوتے ہیں مگر کردار
اور مناظر کے اعتبار سے ان میں یہ مشابہت ہے کہ ان خوابوں کا مواد
عالمِ بیداری میں آنکھوں سے اوجھل صرف دماغ کے نگار خانہ میں تیار
ہوتا ہے اور دیکھنے والا کردار و مناظر کا تصور ذہنی طور پر تسلیم کر لیتا ہے
اور خواب کی روداد پردۂ سینما کی طرح دماغی اسکرین پر گزرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔

خیال کیجیے جب آپ کا دماغی ہیجان شدت پکڑتا ہے تو غصہ کی
حالت میں آپ اپنے مقابل کو ایسے عجیب و غریب طریقوں سے شکست دینا
چاہتے ہیں اور آپ کا آزاد فکری سے مغلوب تخیّل کامیابی حاصل کرنے کے
لیے ایسی ہولناک سازشیں تیار کر لیتا ہے جو محض خیالی طور پر اسی لمحہ
کامیاب ہو کر آپ کو فرضی مسرت سے ہمکنار کر دیتا ہے اور آپ چشمِ تصور
سے شکست خوردہ دشمن کو اپنے قدموں پر پڑا ہوا دیکھتے ہیں۔ اسی قسم
کی سنہری دنیا بساتے ہوئے آپ جو ہوائی قلعے بناتے ہیں وہ جس قدر
مضحکہ خیز اور ناپائیدار ہوتا ہے اس کا اندازہ کچھ آپ خود ہی کر سکتے
ہیں۔ غیر شادی شدہ کے خواب شادی کے ہنگاموں سے پُر ہوتے ہیں'
حسین لیکن خیالی دلہن کا تصور بیچارے کے حواس پر چھایا رہتا ہے نفیری
اور شہنائی کی آوازیں اس ہی کے کانوں میں سنائی دیتی ہیں۔ اپنی اس
تقریب پر وہ اپنا سہرا خود کہہ کر خوش ہوتا ہے۔ قیدی کو دیکھیے' آزادی کا
خواب دیکھنے میں مصروف ہے۔ جیل کی مہیب بارکوں اور سنگین دیواروں سے
بہت دور وہ ایسی دنیا کا تصور کرتا ہے جو اسے میسر تو نہیں لیکن اس کو
پا لینے کی تمنا ہر وقت دل میں موجود ہے۔ کبھی آپ نے ایسے نامراد کی اداس
آنکھوں میں وہ مرجھائی ہوئی حسن کو دیکھا ہے جو اسے ہمیشہ سر بہ فلک
کوٹھیوں کا خواب دیکھنے کے لیے ابھارتی ہے۔

بعض اوقات توہم قیاس و عقل کی سرحد سے پار پہنچ جاتے ہیں
اور ایسی حیرت میں ڈالنے والی باتیں سوچتے ہیں جو کسی غیبی طاقت
ہی کے قبضہ قدرت میں ہو سکتی ہیں۔ تخیّل کی یہ حد ہم کو دیوانوں کی
صف کے قریب کر دیتی ہے۔ دراصل خبطی اور مجنون افراد کی آزاد فکری ہی بستی پر آکر

تہذیب تربیت سے کٹ کر الگ ہو جاتی ہے۔ پروفیسر لیوی برول نے بھی نظریہ کی تائید کی ہے کہ وحشیوں کی آزاد فکری تفکر سے آزاد ہوتی ہے۔ وہ ہمیشہ ایسی باتیں سوچتے ہیں جو بے سروپا ہوتی ہیں۔ جب یہ کیفیت ایک صحیح ذہن والے شخص پر طاری ہو تو کیا سمجھا جائے؟ اس کا بدیہی جواب یہی ہے کہ اس کا تخیل ہمیشہ تفکر کی قید سے آزاد ہوتا ہے۔ وقتی طور پر تخیل کی یہ لغزش اس کے مجروح جذبات کی بدنما عکاسی کرتی ہے اور اسی وجہ سے ان کے درمیان ایک وسیع خلیج حائل رہتی ہے۔

تخیل کی رفتار عدیم المثال ہے۔ ایک ثانیہ میں وہ سب کچھ خیالی طور پر ہو سکتا ہے جس کی تمثیل میں عملی طور پر شاید کئی صدیاں درکار ہوں۔ پلک جھپکتے ہی آپ کی آزاد فکری ساری دنیا کا احاطہ کر سکتی ہے۔ روشنی ایک سیکنڈ میں ۱۸۶۰۰۰ میل طے کرتی ہے۔ اس کے باوجود سورج کی روشنی ۸ منٹ میں ہماری زمین تک پہنچتی ہے اور طائر تخیل کو تحت الثریٰ سے اوج ثریا تک پہنچنے کے لیے لمحہ کا ایک حقیر سا حصہ صرف ہوگا۔ ان مثالوں سے آپ خیال کی اڑان کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ خدا کی الوہیت اور قدرت کا وہ ناقابل فراموش اثر محسوس کیجیے جو انسان کی عقل کو دنگ کر دیتا ہے۔ قدرت نے اس خاک کے پتلے کو کس قدر نعمتیں بخشی ہیں ان میں سے ایک انوکھی سی قوت تخیل ہے جس سے اگر ہم صحیح طور پر کام لیں تو قوم اور ملک کی تقدیر کے اجزا تیار ہو جائیں۔ تخیل کا غلط استعمال ہی آزاد فکری سے موسوم ہے۔

آزاد فکری کا رجحان بچوں میں بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ بچپن میں ہوائی قلعے بناتے ہوئے گزرتی ہے۔ چونکہ عام طور پر ان کی عقلی تربیت کمزور ہوتی ہے اس لیے تخیل کو منطق سے کوئی واسطہ نہیں ہوتا۔ بچوں کے ایسے خوابوں کی فہرست ہمیشہ نامکمل رہے گی جن کو وہ بغیر کسی مقصد کے جاگتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ اس کی زد پر ایک کند ذہن بچہ خود کو ذہین سمجھتا ہے، کمزور خود کو طاقت ور اور بدصورت اپنے تئیں خوبصورت جان کر خواہ مخواہ مسرور ہوتا ہے۔ یہاں یہ بات قابل غور ہے کہ ایسے بچے کسی شے کی طلب میں خود کو انتظار میں نہیں رکھتے بلکہ خیالی طور پر اسے حاصل کر کے اپنے جذبات کو تسکین دے لیتے ہیں۔ آپ نے اپنے گھروں میں ایسے کئی بچوں کو دیکھا ہوگا کہ ہر ایک سے الگ کسی کونے میں بیٹھے بے کار چیزوں سے کھیل رہے ہیں۔ آپ کی نگاہیں اگر ان کے دل کا حال پڑھ سکیں تو آپ ان کو بلاوجہ گوشہ نشین نہ پائیں گے۔ نہ جانے وہ عالم تصور میں کن پریزادوں کے ساتھ کھیلتے ہیں اور اپنے ٹوٹے ہوئے پرانے کھلونوں کے عوض ڈالر اور عمدہ مٹھائیوں کا دعویٰ لیتے ہیں۔ بعض بچے اپنے ہمجولیوں کو صرف اس حقارت کی نظر سے دیکھتے ہیں کہ وہ خود کو کسی فرضی ملک کا راجکمار سمجھتے ہیں۔

یقین ہے کہ آپ پڑھنے والوں کی بھی ایک بہت بڑی تعداد اس سے متاثر ہوگی۔ آپ نے بھی ایسے کئی بیداری کے خواب دیکھے ہوں گے جو پہر دو پہر رہنے کے بعد ایک پل کے اندر منتشر ہو گئے۔ میں کہہ چکا ہوں کہ انسان اور بالخصوص حساس انسان جب اس مرض میں گرفتار ہوتا ہے تو وہ کبھی اپنے ہی تاثرات اور کبھی کسی غیر موجود نقصان کے احساس سے گھبرا اٹھتا ہے۔ حیرت کی قدروں کو سمجھنے والے بھی اکثر اپنے ارادوں میں مضبوطی نہیں پاتے کیونکہ وہ ان کی بنیاد "پانی کی لہروں" پر رکھتے ہیں اور وہ لوگ جن کا تخیل آزاد ہو کر طبعی تفکر سے جا ملتا ہے، ان کی کوششیں حقیقت اور کامیابی اختیار کر لیتی ہیں اور جن کے رجحانات آزاد فکری سے بکھرے رہتے ہیں وہ تمناؤں کا گہوارہ فضا ہی میں لٹکتا رہتا ہے۔

بیان کیا جا چکا ہے کہ آزاد فکری کا بڑھتا ہوا غلبہ گمراہ کن ہے اور ترقی کے راستے بند ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ حد یہ ہے کہ بعض اوقات آزاد فکری کی ہمہ گیر وسعت میں حقیقت بھی حل ہو کر رہ جاتی ہے۔

چنگیز خاں، نپولین اور ہٹلر جیسے ڈکٹیٹروں نے بھی اپنی عمر کے زعم میں دنیا کو زیر نگیں کرنے کے خواب دیکھے تھے جن پر آج دنیا طنز کرتی ہے۔ گندھی ہوئی مٹی سے کھلونے خود بخود نہیں بن جاتے، ان کے لیے اچھے کاریگر اور عمدہ سانچوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہی مثال تخیل پر صادق آتی ہے۔ شاعر زور تخیل سے اپنے کلام میں بجلی کی سی تڑپ پیدا کرتا ہے اور ایک اچھا ادیب اپنے ستھرے احساس ہی سے ادب پارے وجود میں لاتا ہے۔ ان دونوں میں سے جو فن کار آزاد فکر ہوتا ہے وہ راہ مستقیم سے ہٹ کر امید موہوم کا سہارا لیتا ہے اور زندگی دین و دنیا میں خراب کر دیتا ہے۔ اس مسئلے کو قرآن حکیم نے اس پاکیزہ الفاظ میں بیان کیا ہے: الم تر انھم فی کل واد یھیمون ولا یفعلون الا الذین امنوا وعملوا الصالحات (کیا تو نے ان کو دیکھا وہ ہر وہم و خیال کے میدان میں بھٹکے پھرتے ہیں اور جو کام خود نہیں کرتے کہتے ہیں مگر ان سے مستثنیٰ ہیں جو باایمان ہیں اور نیک عمل کرتے ہیں)۔

میں سمجھتا ہوں کہ اس مسئلے کی وضاحت اس حد تک کافی ہے۔ قارئین ہمدرد صحت کسی بھی شعوری انحطاط میں مبتلا نہ رہیں

گھر کا دواخانہ

اختر بانو، بلہاری

آپ کہیں گی کہ دواخانہ شہر کا ہوتا ہے، سرکار کا ہوتا ہے یا معالجوں کا ہوتا ہے، گھر کا دواخانہ کس بلا کا نام ہے۔ خدانخواستہ گھر کا دواخانہ کیوں ہونے لگا! لیکن جس گھر میں "گھر کا دواخانہ" نہ ہو اس کے رہنے والوں کو پھوہڑ کہا جا سکتا ہے۔ گھر کے "دواخانے" کی ذمہ داری گھر کی عورت یا گھر کی مالکہ پر عائد ہوتی ہے اس لیے عورت کو گھر کے دواخانہ کا انتظام کرنا بھی بہت ضروری ہے۔ جس گھر میں دو چار بچے ہوں اس گھر میں ایک چھوٹا سا "دواخانہ" آڑے وقت میں بہت کچھ آپ کی مدد کر سکتا ہے! جس گھر میں ایک صاف ڈبی، تھوڑی سی روئی اور ایک اونس ٹنکچر آیوڈین بھی نہ ہو اس میں معمولی تکلیف بھی مصیبت بن سکتی ہے۔ اس بات سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ اب شہر میں سرکاری اور میونسپلٹی کے ہسپتال اپنی خدمات پیش کرتے ہیں اور ان سے بہت فائدہ بھی پہنچ رہا ہے لیکن فرض کیجیے کہ آپ کا مکان ہسپتال سے دور شہر سے باہر ہے اور خدانخواستہ آپ کا ننھا سا بچہ زینے سے ایسا گرا کہ پیشانی لہولہان ہو گئی اور خون بہنا شروع ہو گیا۔ گھر میں اس وقت کوئی نوکر بھی نہیں ہے کہ بچے کو ہسپتال لے جائے اور نہ صاحب خانہ! ایسی حالت میں آپ اپنی پریشانی سے انکار تو نہیں کر سکتیں تاہم اگر آپ کے پاس کوئی دافع تعفن دوا، روئی، ڈبی اور ٹنکچر آیوڈین موجود ہو تو آپ کی پریشانی کچھ ہی دیر میں سکون و اطمینان سے بدل جائے گی اور آپ کا ننھا دس منٹ کے اندر مسکرانے لگے گا۔ ایک اور مثال لیجیے۔ گھر میں کوئی نوجوان یا لڑکا سخت قسم کے پیٹ کے درد میں مبتلا ہو جائے اور وقت ایسا ہو کہ کسی معالج کو بلانا ممکن نہ ہو تو اگر آپ کے پاس ہاٹ واٹر بیگ ہو تو فوراً افاقہ ہو سکتا ہے، یا اگر ہمدرد کے پچنول کی دو تین قرص کنکنے پانی کے ساتھ دیں تو درد فوراً دور ہو سکتا ہے۔

اب میں یہ عرض کروں گی کہ آپ کو کون کون سی دوائیں گھر میں رکھنی چاہییں جو آڑے وقت میں کام دے سکتی ہیں۔ انگریزی دواؤں میں ڈیٹول، ٹنکچر آیوڈین، تارپین کا تیل اور کونین کی گولیاں ضروری چیزیں ہیں کیونکہ چوٹ لگنے پر ڈیٹول اور ٹنکچر بہت مفید ہیں۔ اس کے علاوہ ٹنکچر گلے آنے پر گلے پر لگایا جاتا ہے جس سے گلے کا درد اور سوجن بہت کچھ کم ہو جاتی ہے۔ روغن تارپین ہر قسم کے درد کو دور کرتا ہے مثلاً گھٹنوں اور جوڑوں کے درد کو فائدہ بخشتا ہے۔ اس کے علاوہ سینے میں بلغم جم گیا ہو اور سانس لینے میں رکاوٹ محسوس ہوتی ہو تو اس کو سینے پر لگا کر گیہوں کی بھوسی گرم کر کے سنکائی کرنے سے بلغم خارج ہو جاتا ہے اور اطمینان محسوس ہوتا ہے۔ اگر پیٹ میں گیس بھر گئی ہو تو بھی روغن تارپین لگا کر گرم پانی سے سنکائی کرنے سے بہت جلد افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ کونین تو ایک عام دوا ہے جو ہر دکان سے آسانی کے ساتھ مل جاتی ہے۔ یہ دوا ملیریا کا مخصوص علاج ہے۔ خاص کر ستمبر اور اکتوبر کے مہینے میں مچھروں کی کثرت سے ملیریا کا حملہ یقینی ہے۔ اس لیے یہ گولیاں بچے والے گھروں میں تو نہایت ضروری ہیں۔ جہاں انگریزی ادویہ کا رکھنا ضروری ہے وہاں یونانی دواؤں کو بھی نظرانداز نہ کرنا چاہیے کیونکہ یہ بھی بہت فائدہ مند اور کارآمد ہوتی ہیں۔ ان کا اثر دیرپا ہوتا ہے۔ یونانی دواؤں میں آپ گھر میں ہمدرد لیبارٹری کی دوائیں رکھیے مثلاً قلزم، سعالین، پچنول، نزلی، نیج، نونہال اور لزرین وغیرہ۔

آپ بچھو کی کرم فرمائی سے غالباً ناواقف تو نہیں ہوں گی؟ خدا اس موذی کے کاٹنے سے بچائے۔ قلزم بچھو کے کاٹے کا تیر بہدف علاج ہے۔ درد سر، نزلہ، زکام، پیٹ کا درد، کان کا درد، ان سب مرضوں کی تو یہ خاص دوا ہے اور اس قسم کے مرض گھر میں بچوں، عورتوں، مردوں پر یکساں طور پر اچانک حملہ کرتے ہیں۔ سعالین کی ٹکیاں کھانسی میں بہت مفید ہیں۔ عموماً بچے کف مکسچر جو ہسپتالوں میں ملتا ہے پینے سے نفرت کرتے ہیں لیکن سعالین کو بچے شوق اور چاؤ سے کھاتے ہیں اس لیے کہ ان کا مزہ پیپرمنٹ جیسا ہوتا ہے۔ پچنول ہضم کی خرابیوں، ڈکار اور معدے کی عام تکلیفوں کی خاص دوا ہے۔ بے وقت کھانا کھانے کی وجہ سے یا ضرورت سے زیادہ کھا لینے کے سبب یا معدہ کمزور ہونے کی وجہ سے کھانا اگر ہضم نہ ہوتا ہو تو پچنول کی دو ٹکیاں بعد غذا پانی کے ساتھ کھانے سے کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ قبض کو رفع کرنے میں بھی پچنول تیر بہدف ہے۔ جس گھر میں بوڑھے آدمی ہوں اس گھر میں پچنول رکھنا ضروری بلکہ اشد ضروری ہے کیونکہ اکثر ان کا معدہ کمزور اور ہضم کرنے کے قابل نہ ہونے کی وجہ سے قبض، بدہضمی کی شکایتیں انھیں لاحق ہوتی ہیں۔ اس لیے اس کو بوڑھوں کی دوا کہا جائے تو بیجا نہ ہو گا۔ نزلی بھی آڑے وقت میں کام آنے والی دوا ہے۔ اس کے نام ہی سے ظاہر ہے کہ یہ دوا نزلہ زکام کی خاص دوا ہے۔ آپ کو وقت پر پریشانی سے بچانے کے لیے نزلی بھی اپنے "گھر کے دواخانے" میں رکھنا چاہیے۔ نیج خاص ہچکی کی دوا ہے۔ یوں تو ہچکی کے لیے بہت سے چٹکلے ہیں جو ہچکی میں بہت فائدہ پہنچاتے ہیں لیکن اگر چٹکلوں سے فائدہ نہ ہو تو آپ نیج آزما کر دیکھیں، ہچکی کو بہت جلد روک دے گی۔ نونہال چھوٹے بچے والے گھروں میں رکھنا چاہیے۔ یہ بچوں کا ٹانک ہے جو ان کے بہت سے امراض مثلاً جسمانی کمزوری، سوکھے کی سوجن، دانت نکلنا، دست اور ہچکی میں فائدہ بخشتا ہے۔

کونین کی طرح لزرین بھی ملیریا کی دوا ہے۔ اسکی موجودگی آپ کو ڈاکٹروں کی فیس کے بوجھ سے بچا لے گی۔ ہاں آپ کہیں گی اتنی ساری دواؤں پر کتنی لاگت آئیگی؟ کتنے روپے لگیں گے ان دواؤں کو منگوا کر رکھنے کے لیے! دیکھیے اگر آپ صرف ایک وقت اپنی بہنوں اور گھر والوں وغیرہ کے ساتھ فلم دیکھنے جائیں تو کم از کم آپ کے سات آٹھ روپے خرچ ہو جائیں گے۔ اس فضول خرچی کے بجائے آپ ان روپوں میں ماہانہ ایک ایک دوا خرید کر اپنے گھر کے دواخانے میں رکھتی جائیں تو آپ کو ڈاکٹروں کے بے وقت کے بلوں سے نجات مل جائیگی۔ آپ کہیں گی بیشک نجات تو مل جائیگی مگر دواؤں کے خرید لانے کی ذمہ داری مرد پر عائد ہوتی ہے نا کہ عورت پر۔ اسکا جواب آپ کو دیا جا چکا ہے بلکہ جہاں گھر کی دیگر ضروریات کا خیال بیوی ہی کرتی ہے وہاں "گھر کے دواخانے" کی فکر بھی اس کو ہی کرنی چاہیے۔

کھیل کود اور صحت

اکثر بچے ہمیشہ کھیل کود کو پسند کرتے ہیں۔ اس میں دوڑنا، اچھلنا، فٹ بال، کرکٹ، ٹینس، ہاکی، اسکواش اور تیرنا وغیرہ شامل ہوتے ہیں جسمانی ورزش خواہ کسی بھی قسم کی ہو صحت کے لیے مفید ہوتی ہے لیکن بعض ورزشیں ایک دوسرے سے بہتر ہوتی ہیں اور انھیں بدلتے رہنا بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔ جسمانی تربیت میں ایک ہی قسم کی ورزش کرتے رہنا اچھا نہیں ہوتا۔ کھیل کود کا مقصد اگر واقعی تفریح ہوتا ہے اور جبکہ اسے ایسا ہونا ہی چاہیے تو جدید اسکولوں میں جانے والا ایک وزیٹر جس نے گزشتہ تیس برسوں میں ایسا کوئی اسکول نہ دیکھا ہو، یہ دیکھ کر یقیناً حیران رہ جائیگا کہ آج اسکولوں میں صرف کرکٹ ہی نہیں بلکہ بہت سے دوسرے نئے کھیل بھی کھیلے جاتے ہیں۔ ان نئے کھیلوں میں ٹینس، اسکواش اور کرکٹ کے علاوہ گیند بلے کے دوسرے کھیل بھی قابلِ ذکر ہیں لیکن یہ کھیل چونکہ بہت مہنگے پڑتے ہیں اس لیے اسکول کے ذمہ داروں کو چاہیے کہ وہ کبھی کبھی کھیل بدلتے رہا کریں تاکہ ہر قسم کے طلبا اس سے فیضیاب ہو سکیں

کھیل تعلیمی اور تفریحی دونوں اعتبار سے اہم ہوتے ہیں اور اگر کسی کو کھیل سے لطف اٹھانا ہو تو اسے اس میں اتنی ہی محنت کرنی پڑتی جتنی کہ اسے تفریح حاصل ہوتی ہے۔ پھر اس کے لیے قدرتاً سبق لینا بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ مثلاً ہر کھلاڑی کو اپنے پسندیدہ کھیل کے اصول سیکھنے پڑتے ہیں اور اس کے لیے ضروری ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے ریفری کی تعظیم کرے۔ ان باتوں کی روشنی میں کچھ عام کھیل کود پر تفصیل سے بحث کی جا سکتی ہے۔

دوڑنا۔ چلنا یا دوڑنا آسان ترین ورزش ہوتی ہے۔ ورزش کے لیے دوڑنے میں اگرچہ زیادہ تفریح نہیں ہوتی لیکن بہت سے لڑکے دوڑنے میں اپنی رفتار اور مدت ٹھیک کر کے مطمئن رہتے ہیں اور اس میں ان کی تفریح ہو جاتی ہے لیکن دوڑنے میں بھی فاصلہ چاہیے۔ بہت کم یا بہت زیادہ، تربیت حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اکثر اسکولوں میں لمبے فاصلوں کی دوڑ تو نہیں ہوتی لیکن پھر بھی ان کے ہاں کم فاصلوں میں کھیل کود
کے مقابلے ضرور ہوتے ہیں۔

ظاہر ہے کہ گیارہ، بارہ اور تیرہ سال کے بچے دو
وہ فاصلے طے نہیں کر سکتے، جو بالغوں کے لیے مخصوص ہ
گیا ہے کہ ایک سو گز کی تیز دوڑ میں انتہائی مشاق دوڑ
گز کے بعد سست پڑ جاتا ہے اور باقی ۲۰ گز میں اس کی
رہتی جو شروع میں ہوتی ہے۔ اس لیے بچوں کی اولمپک کا کو
کرنے کی کوشش پسند نہیں کی جا سکتی اور نہ تیز دوڑ میں
کرنا چاہیے۔

اسکول میں ایک چھوٹا بچہ شروع میں ایک اچھا
اُ سکتا ہے لیکن دیکھا جاتا ہے کہ بعد میں وہی بچہ توقعات کے
کامیاب کھلاڑی نہیں بنتا۔ اچھل کود میں تبدیلیاں
کے لیے تفریح کا باعث ہو سکتا ہے اور وہ اس سے
اٹھا سکتے ہیں لیکن ٹینس اور کرکٹ کے کھیل بچوں سے
کیے جا سکتے۔ کسی کھیل میں بہت زیادہ تنظیم و تربیت
اور ٹینس سے نظر آتی ہے، چھوٹے بچوں کی نشوونما کے لیے مف

چھوٹے بچوں کے اسکولوں میں کھیل عموماً تفریح
کھیلے جاتے ہیں اور غیر شعوری طور پر بچوں کی ورزش بھی
اگر انہیں کھیلوں میں کچھ قواعد و ضوابط کی پابندی کرنا
دے دیا جائے تو اس طرح بچوں کی نشوونما کو نقصان
ہے۔ بھاگنے، دوڑنے کے کھیل گیارہ سال سے زائد عمر
ٹھیک رہتے ہیں اور ایسے کھیلوں میں مقابلہ تب ہونا چ
کی عمر چودہ سے اٹھارہ سال ہو چکی ہو۔ ان مقابلوں کی
ہو سکتی ہیں یعنی دوسرے اسکول کے بچوں کے ساتھ
بچوں کے درمیان مقابلہ کرایا جا سکتا ہے۔

تیرنا۔ ہر بچہ کو تیرنا سیکھنا چاہیے۔ پانچ سال سے
بہت کم دیکھا گیا ہے کہ کوئی بچہ تیرنے کے قابل ہوا ہو

یہ بہت آسان ہو جاتا ہے۔ تیرنے سے تمام عضلات کی ورزش ہو جاتی ہے جن میں قلب اور سینے کے عضلے بھی شامل ہوتے ہیں۔ اگر کھلی ہوا میں تیرنے کا موقع ہو تو یہ صحت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ تیرنے کا پہلا اثر جلد پر پڑتا ہے، جن کی جلد پہلے سے ٹھیک ہوتی ہے وہ اور اچھی ہو جاتی ہے۔ رنگ صاف ہو جاتا ہے۔ چھوت دار بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے اور گرم و سرد کیفیتیں برداشت کرنے کی صلاحیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ تیرنے میں بڑی محنت پڑتی ہے۔ اس لیے زیادہ ورزش کرنے سے گریز کرنا چاہیے، خصوصاً ان لوگوں کو جو تیرنے کے علاوہ دوسرے کھیل، مثلاً ٹینس بھی کھیلتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب سردی محسوس ہونے لگے تو تیرنا بند کر دینا چاہیے۔ کوئی دن میں جتنی مرتبہ چاہے تیر سکتا ہے اور بچے تو اپنے بڑوں سے زیادہ تیر سکتے ہیں کیونکہ انھیں کھانے کے بعد زیادہ دیر تک اس کے ہضم ہونے کا انتظار نہیں کرنا پڑتا۔

فٹ بال: یہ نوجوانوں کا انتہائی پسندیدہ کھیل ہوتا ہے لیکن اس میں بھی تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ موسم کے شروع میں تھوڑی مدت کے کھیل کھیلنے چاہییں تاکہ مشق کے بعد مدت میں اضافہ کیا جا سکے۔ ایسے کھیلوں میں کوئی بھی یہ اندازہ کر سکتا ہے کہ بچے کے عضلات تھکن برداشت کرنے کے قابل ہیں یا نہیں۔ بہرحال عام طور سے دیکھا گیا ہے کہ اگر عضلات زیادہ کمزور نہ ہوں تو رفتہ رفتہ مشق سے موسم کے آخر تک مضبوط ہو جاتے ہیں مگر اس قسم کے کھیل لڑکیوں کے لیے مناسب نہیں ہوتے۔

کرکٹ: کوئی بیس سال ہوئے ایک بڑی شخصیت نے کہا تھا "چھوٹے بچوں کو 'رن' بنانے کا کرکٹ ضرور سیکھنا چاہیے" اس میں کوئی شک بھی نہیں کہ بچے لطف کے لیے کرکٹ کے کھیل میں 'رن' بنانا چاہتے ہیں اور سب کے سب ایک وقت میں "آؤٹ" بھی ہو جانا چاہتے ہیں۔ بچوں کے لیے اس کھیل میں آٹھ آٹھ کھلاڑیوں کی دو ٹیمیں ہونی چاہییں، اور ان کی "پچ" صرف باؤ سے پندرہ فٹ تک لمبی ہونی چاہیے۔ ان ٹیموں کے تمام کھلاڑیوں کو بولنگ کرنے کا موقع دیا جانا چاہیے، تاوقتیکہ کوئی بچہ ایسا کرنے سے انکار نہ کر دے۔ اس طرح چند بار کھیلنے کے بعد ہی بچوں میں خود بخود قواعد کی پابندی کرنے کا جذبہ پیدا ہو جائے گا لیکن اس کھیل میں یہ خیال رکھنے کی ضرورت ہے کہ کوئی بچہ بولنگ کرتے وقت زمینی گیند (زمین سے لگتی ہوئی اچھل کر جانے والی)، نہ کھلائے کہ جو کسی بچے کے لگ کر اسے زخمی کر دے۔

اس کھیل کا فائدہ یہ ہے کہ ننھے کھلاڑیوں میں سے آئندہ ایسے تجربہ کار اور مشاق کھلاڑی مل جائیں گے جو شروع سے ہی کرکٹ کی تاریخ اور اس کے قواعد کو جانتے ہوں گے۔ بھاگتی ہوئی گیند کے ساتھ کا کھیلنا کودنا انھیں نہ صرف لطف ہی دیتا ہے بلکہ انھیں تندرست بھی بناتا ہے۔

ٹینس، فائیوز اور اسکواش: یہ کھیل بھی نوجوانوں کی صحت بنانے میں ایک اہم رول ادا کر سکتے ہیں اور یہ ایسے کھیل ہیں کہ انسان عمر رسیدہ ہو کر بھی انھیں جاری رکھ سکتا ہے۔ ان کھیلوں کی صحیح تربیت پانے والوں میں ایک اطمینان بخش تعلیمی جھلک بھی ہوتی ہے۔

جن لوگوں نے پچاس سال سے کوئی اسکول نہ دیکھا ہو وہ اب دیکھ کر سخت تعجب کریں گے کہ جمناسٹک نے کتنی ترقی کر لی ہے۔ اسکول میں ورزش کرانے والے ماسٹر صاحب کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ جسم کی کم سے کم قوت صرف کیے بغیر تمام عضلات (جن میں قلب اور سینے کے عضلے بھی شامل ہوتے ہیں) کی ورزش ہو جائے۔

انسان کے غدود، آلاتِ ہضم اور گردے جسمانی صحت میں بے شبہ ایک خاص پارٹ ادا کرتے ہیں۔ جن کھلاڑیوں کے یہ اعضا صحیح نہ ہوں وہ کھیل کود سے زیادہ فائدہ نہیں اٹھا سکتے، اس لیے کھیل کود اور جسمانی ورزش کے درمیان تفاوت کا ہونا ضروری ہے تاکہ اسکول کے طلبا کو زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچ سکے اس لیے کھیل کود اور ورزش میں رد و بدل کرتے رہنا ضروری ہے تاکہ طالب علم ایک ہی قسم کے کھیل یا ایک ہی طرح کی ورزش سے تنگ نہ آ جائے اور "تفریح کی تفریح" میں اس کی ورزش بھی ہو جائے۔

بھلا کون اس سے انکار کر سکتا ہے کہ جس شخص کے اعضا جتنے ہی تن درست ہوں گے وہ اتنا ہی بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ ایک معالج یہ جانتا ہے کہ ایک صحت مند جلد پر چھوت دار بیماریوں کا اتنی جلدی اثر نہیں ہو سکتا، جتنا کہ غیر صحت مند جلد پر۔ یہی وجہ ہے کہ صحت مند جلد رکھنے والے مریض آپریشن کے بعد جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں اور اس صحت یابی میں اس کی پچھلی ورزشیں بھی کام آتی ہیں۔

بچوں کے والدین اور اسکول کے اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ طلبا کو زیادہ سے زیادہ تفریحی ورزشیں کرائیں تاکہ وہ بڑے ہو کر اپنے ملک کے لیے صحت مند شہری بن سکیں

یہ صحیح ہے کہ کچھ ایسے بھی بچے ہوتے ہیں جو کسی بھی قسم کی ورزش یا کھیل

مگر انکے ساتھ پھر بھی یہ صحیح ہے کہ بعض لوگوں نے شروع میں اپنی تعلیم میں دلچسپی نہیں دکھائی لیکن بعد میں انھوں نے ہی بڑا نام کیا اور دنیا نے ان کی قدر کی۔

نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کیونکہ یہ ایک مانی ہوئی بات ہے کہ بچہ سخت کام اور محنت کے نتیجہ میں تو کند ذہن ہو سکتا ہے لیکن کھیل کود کا اس کی ذکاوت پر برا اثر نہیں پڑ سکتا۔

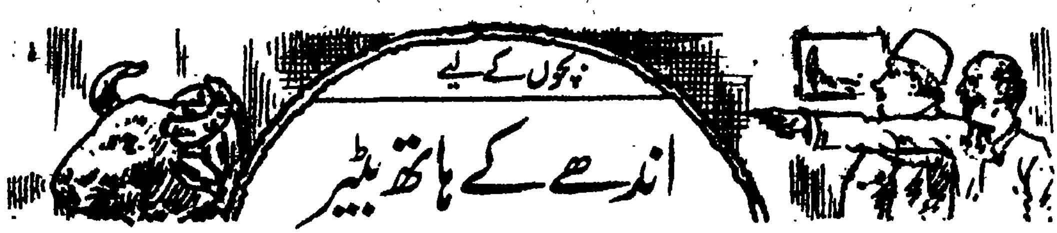
بچوں کی تربیت میں تکیہ کا مقام

بچے کے سر کے نیچے تکیہ رکھنے یا نہ رکھنے کا مسئلہ اکثر والدین کے سامنے آتا ہے لیکن ابھی تک اس پر رائیں مختلف ہی ہیں۔ لندن کے ایک بچوں کے ڈاکٹر نے خوب کہا ہے "ماں باپ کا دادا دادی اور نانا نانی بن جانا عجب چیز ہے جو پشت ہا پشت سے چلی آ رہی ہے۔ ہر پشت کے بعد ہم ایک زینہ چڑھ جاتے ہیں اور باپ سے دادا اور دادا سے پر دادا بن جاتے ہیں"۔

یہ تکیوں کا معاملہ ماؤں کے لیے تو درد سر بنا ہوا ہے۔ اس سلسلے میں خواہ وہ کچھ بھی کریں معلوم یہی ہوتا ہے کہ جیسے کوئی غلطی ہوئی ہے اس لیے پریشان ہونا فضول ہے۔ بچیاں بڑی ہوتی ہیں چاہے آپ ان کے سر کے نیچے تکیہ رکھیں یا نہ رکھیں۔ اگر آپ بچہ کے سر کے نیچے تکیہ رکھیں تو سب کہیں گے کہ بچہ کا دم گھٹ جائے گا۔ اس میں شک نہیں کہ بچہ کے سر کے نیچے بہت نرم اور موٹا تکیہ نہیں رکھنا چاہیے لیکن چھوٹا اور سخت قسم کا تکیہ اچھا رہتا ہے تاہم یہ ضروری نہیں ہے کہ بچوں کو تکیہ دیا ہی جائے۔

وہ تکیہ کے بغیر بھی ٹھیک ہی رہیں گے جن بچوں کو شروع ہی سے تکیہ نہیں ملتا وہ بڑے آرام سے سوتے ہیں۔ اگرچہ بڑے آدمیوں کو یہی معلوم ہوتا ہے کہ جتنا آرام نہیں ملنا چاہیے نہیں ملتا۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ جوں جوں بڑھتے جاتے ہیں تکیہ ہمارے لیے ضروریات زندگی میں داخل ہوتا جاتا ہے اور کسی ایسے دن کا خیال بھی نہیں کیا جا سکتا جب بغیر تکیے کے آرام سے سویا جا سکے۔

بچہ کی ریڑھ کی ہڈی اور اس کے شانوں کی ساخت پر تکیہ ہونے یا نہ ہونے سے کوئی اچھا یا برا اثر نہیں پڑتا البتہ تکیہ نہ ہونے سے تھوڑا سا خرچ بھی بچ جاتا ہے اور دھونے دھلانے کا قصہ بھی نہیں ہوتا۔ سیدھی سی بات تو یہ ہے کہ جب تک بچے مانگیں نہیں اس وقت تک انھیں تکیہ نہیں دینا چاہیے اور پھر یہ بھی کیا تک ہے کہ دادی اماں اور دادا ابا کو ایک دو سالہ بچے کے تکیہ کے مسئلے پر رنج کیا جائے اگر انکی خوشی اسی میں ہے تو منے کے لیے تکیہ ضرور بنائیے لیکن اسے کچھ چھوٹا اور سخت رکھیے



بچوں کے لیے

اندھے کے ہاتھ بٹیر

یہ جو میرے کمرے کے برآمدے میں بڑا سا سر لگا ہے آپ جانتے ہیں کہ کس جانور کا ہے. یہ جناب ارنے بھینسے کا ہے۔ ارنے بھینسے کا، جسے بیڑن بھی کہتے ہیں۔ اس کی کہانی بہت دل چسپ ہے اور بھئی میرے لیے تو بہت ہی اہم ہے۔ میرے دوستوں اور ساتھیوں نے میرے خلاف ایک بہت ہی غلط بات مشہور کر رکھی ہے یعنی میں شکار کے قصوں کو بڑھا چڑھا کر بیان کرتا ہوں۔ کلب ہو یا دوستوں کا مجمع ہر جگہ وہ اس بات کو دہراتے رہتے ہیں۔ پر یہ کہانی اُن کے اس اتہام کو بالکل جھٹلاتی ہے۔ اس معاملے میں میں جیسی کچھ سچائی سے کام لیتا ہوں اسے بس میں ہی جانتا ہوں یا میرا خدا جانتا ہے۔

یوں تو ہر شکاری اپنے شکار کے قصوں میں محض زیبِ داستان کے لیے یا یُوں کہو کہ کہانی میں لطف پیدا کرنے کے لیے تھوڑا بہت مبالغہ ضرور کرتا ہے۔ آپ جانیے شکار کی کہانی بیان کرنا بھی ایک فن ہے اور تھوڑا بہت جھوٹ یا مبالغہ اس فن کی جان ہے۔ مچھلی کے شکاری تو خاص طور پر اس فن میں بڑے ماہر سمجھے جاتے ہیں۔



اچھا تو اب قصہ سنیے۔ ابھی تھوڑے دن ہوئے مجھے ایک ڈاک بنگلے کا پتہ چلا یہ پہاڑ کی تلی میں تھا۔ اس کے چاروں طرف خوب ہرا بھرا اور گھنا جنگل تھا۔ اس ہریالے جنگل میں بنگلے کے سفید رنگے ہوئے کواڑ عجیب منظر پیدا کرتے تھے یہ مجھے یقین تھا کہ اس علاقہ میں شکار کا خزانہ ہے اور یہ بھی کہ مجھے زیادہ دور نہیں جانا پڑے گا۔ پہاڑیوں پر چڑھنا، گھاٹیوں میں اترنا اور جگہ جگہ چاروں ہاتھ پیروں سے گھسٹنا نہیں پڑے گا۔ بعض لوگوں کو اس طرح اپنا گوشت اور چربی پگھلانے میں مزہ آتا ہے مگر میں ان باتوں کا قائل نہیں۔ ویسے میرے دوست تو آپس میں یہی کہتے رہتے ہیں کہ میری یہ عادت اس لیے ہے کہ میں ایک جگہ بیٹھ کر گیان دھیان کرتا ہوں۔ وہ ظالم تو کہتے ہیں کہ مجھے ہمدرد دواخانہ والے حکیم صاحب سے مشورہ کرکے اپنی کمر کا علاج کرانا چاہیے!

خیر تو میں شکار کی نیت سے اس طرف چل پڑا اور دن ڈوبنے سے پہلے پہلے بنگلے تک پہنچ گیا۔ یہاں پہنچ کر ذرا سستایا پھر اپنا لباس ٹھیک کیا۔ کمر کی پیٹی کسی اور بنگلے کی آرام کرسی پر بیٹھ گیا۔ میرا سامان اور ساتھی پیچھے بیل گاڑی پر آ رہے تھے۔ خیال تھا کہ بیل گاڑی رات کو بہت دیر میں پہنچ پائے گی۔ ساتھیوں کے بنا بھلا میرے لیے یہاں کام بھی کیا تھا۔ سوائے اس کے کہ کھانا کھاؤں اور آرام سے سو جاؤں۔

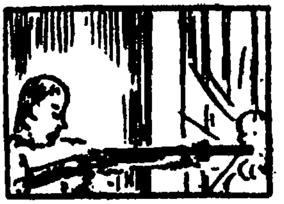


ایسی جگہ ایک تنہا آدمی کے لیے زیادہ خوش گوار نہیں ہوتی اور ایسے موقعوں پر میں اپنا وقت ہمیشہ غور و خوض میں گزارتا ہوں مگر اس وقت میں اس کے لیے اپنے کو تیار بھی نہ کر پایا تھا کہ ایک دیہاتی بھاگتا ہوا

بنگلے کے احاطے میں گھسا۔ ہانپتا کانپتا اور بے حواس۔ بڑی مشکل سے اس کی آواز نکلی "صاحا۔ صاحب " بن بھینسا" آ۔ آ۔ ارنا بھینسا "

اب آپ کان کھول کر سنیے، میں شکار کے سلسلے میں چند آداب کا قائل ہوں۔ ایک تو بہت اونچا مکان ہونا چاہیے۔ کمرے کے برآمدے کا چار فٹ اونچا برآمدہ نہیں۔ دوسرے شکاریوں کا ساتھ ہونا چاہیے مسلح نشانہ باز بندوقچیوں کا جتھا۔ میری مراد کسی بھی پلٹن یا فوج سے نہیں ہے۔

پر اس وحشی اور خون خوار بھینسے کو بھلا شکار کے ان آداب سے کیا سروکار اور کبھی دیکھتے دیکھتے ایک بہت ہی بھدا، بدنما، پہاڑ کا پہاڑ بنگلے کے سامنے میدان میں گھس آیا۔ مجھے اپنی حفاظت کے خیال سے بنگلے میں پناہ لینی پڑی۔ میں نے فوراً کواڑ بند کر لیے۔ اس موذی سے حفاظت کی بس یہی ایک تدبیر تھی۔



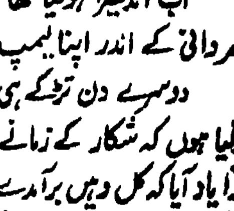
دروازوں کے کواڑ کسی بہت ہی سمجھ دار اور دور اندیش آدمی نے لگائے تھے۔ ان میں ٹوٹواں تختے لگے تھے۔ انھیں دیکھ کر اچانک میرے دل میں ایک شکاری کا سا جذبہ ابھر آیا۔ میں نے بندوق کی نال ٹوٹواں تختوں کے بیچ میں سے باہر نکالی اور اس کمبخت کو بھگانے کے لیے ایک دھماکا پیدا کر دیا اور مجھے اطمینان ہو گیا تھا کہ یہ وحشی الٹے قدموں بھاگ گیا ہو اس لیے کہ بندوق کی نالیں خالی ہو گئی تھیں مگر احتیاطاً میں نے کواڑ نہیں کھولے۔

اب اندھیرا ہو گیا تھا اور صاحب مجھے مچھروں سے بہت ہی گھبراہٹ ہوتی ہے۔ میں نے فوراً مچھر دانی لگائی۔ مچھر دانی کے اندر اپنا لیمپ جلایا۔ بھوک لگی تھی۔ وہیں چارپائی پر کھانا کھایا اور پڑ کر سو گیا۔

دوسرے دن تڑکے ہی ملازم میرے لیے صبح کی چاء لایا اور اس طرح اپنی آمد کی خبر دی۔ میں صبح کی چاء کا اتنا عادی ہو گیا ہوں کہ شکار کے زمانے میں بھی یہ مجھ سے نہیں چھوٹتی۔ میں اُٹھ بیٹھا۔ پلنگ کے نیچے سلیپر ڈھونڈھے تو غائب! فوراً یاد آیا کہ کل وہیں برآمدے میں رہ گئے تھے۔ میں نے ملازم سے منگوائے۔ وہ مسکراتا ہوا لوٹا اور پوچھنے لگا "صاحب کل آپ نے بن بھینسے کا شکار کیا ہے؟" میں نے کچھ کہے بغیر اس کی طرف گھور کر دیکھا۔

وہ بہت ہی قطعیت کے ساتھ بولا "جی ہاں صاحب" اور یہ تو بڑا اچھا شگون ہوا۔ شکار تو ابھی صحیح معنوں میں شروع بھی نہیں ہوا ہے۔ مبارک ہو صاحب، مبارک ہو!"

دیکھیے میرے ملازم میں کھلاڑیوں کا سا کتنا بھرپور جذبہ ہے۔ کیسی اسپورٹسمین اسپرٹ ہے۔ کس خلوص سے اس نے مجھے مبارک باد دی ہے کہ واہ واہ۔ اس کے مقابلے میں ذرا میرے دوستوں اور کلب کے ساتھیوں پر نظر ڈالیے۔ اس اسپرٹ، اس شریفانہ جذبہ کا ان کے ہاں دور دور پتہ نہیں۔ حالانکہ شکار کا انعام بھینسے کے سر کی صورت میں ان میں سے کسی کے پاس بھی نہیں۔ ہاں میرے پاس ہے اور وہ جو طرح طرح کی شیخیاں بھگارتے رہتے ہیں، ان سب کا منھ توڑ جواب ہے بلکہ اس سے بھی کچھ زیادہ۔



مجھے کارتوس پھونکنے کا کوئی مرض نہیں ہے۔ اپنے نشانہ کی کامیابی کا ایک عجیب جذبہ میرے اندر پیدا ہو گیا تھا اور میں اسی دن اس ٹرافی کو لے کر گھر واپس آ گیا۔ میرے دل میں ہرگز یہ احساس نہیں تھا کہ میں نے کوئی چھوٹا موٹا شکار کیا ہے۔ ہاں میرے ساتھی ضرور الزام لگاتے ہیں کہ میں ڈر گیا تھا اور یہ ایسا ہی ہے جیسے " اندھے کے ہاتھ بٹیر"

پر میں اب ان ذلیل باتوں پر کان نہیں دھرتا۔

مولوی محمد حسین عثمانی

عانی محبت نام کی کوئی چیز نہیں ہوتی

ٹ اکٹر کی حیثیت سے میں یقین نہیں کر سکتی کہ کافی عرصہ تک ایک ساتھ
ے مرد اور عورت کے درمیان روحانی محبت نام کی کوئی چیز باقی ر
حقیقت یہ ہے کہ مرد بڑی آسانی سے عورت کے جذبات کو متاثر کر دیتا
بار دھوکا کھا لینے کے بعد ہی عورت کو عقل آتی ہے۔
انی میں ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے جب مجھے غیر شادی شدہ ماؤں کے درمیان
ا اتفاق ہوا تو میں بڑی حیرت سے ان معصوم عورتوں سے پوچھا کرتی تھی
یہ سب کیسے ہو گیا، کیا پہلے تم نے اس کا انجام سوچا نہیں تھا؟" میرے ایسے
دن کا ایک ذہین اور سمجھدار لڑکی نے جواب دیا تھا کہ "کیا کروں میں
ہو گئی تھی! اس وقت مجھے اس آدمی پر اعتبار تھا جیسا کہ دوسری
کو بھی ہوتا ہے اور میں یہ سمجھتی تھی کہ مرد کے ساتھ عورت اپنے تعلقات
تی ہے اور عورت ہی مرد کو قابو میں رکھ سکتی ہے لیکن اب میں پہلے سے
ے آپ کو عقلمند محسوس کر رہی ہوں کیونکہ مرد اور عورت کے درمیان
سا لمحہ ضرور آتا ہے جب دونوں ایک دوسرے سے جدا ہو جاتے ہیں۔"
ک دفعہ کا ذکر ہے کہ ایک سنجیدہ نوجوان عورت میرے مطب میں آئی۔ پہلے تو و
بے خوابی کی تکلیف کی باتیں کرتی رہی اور پھر اچانک اس نے ایک مرد کا
کر دیا جسے وہ بہت دنوں سے اپنے دل کے بہت قریب محسوس کر نے
پھر وہ خاموش ہو گئی اور کچھ دیر تک دوسرے خیالات میں گم رہنے کے
میں نے یونہی اس سے یہ سوال کیا کہ "کیا اس نے تمہیں اپنے گھر بھی
؟" تو وہ چونک گئی اور حیرانی سے میری طرف دیکھتی ہوئی بولی کہ "ابھی
ے آپ کو تمام تفصیلات نہیں بتائی تھیں لیکن یہ آپ کو کیسے معلوم ہو گیا
ے اپنے گھر بھی بلایا تھا مگر ایسی لڑکیاں نہیں ہیں کہ اس کے گھر چلی جاؤں"
نوجوان عورتوں کا خیال یہ ہوتا ہے کہ وہ مرد کے دام میں نہیں آسکتیں
ند ایک مخصوص طرح کی پاکباز عورتوں کے باقی تمام عورتیں اپنی فطرت سے مجبور
کہ وہ مرد کی طرف جھکیں۔ قدرت نے نہیں کچھ ایسے فطری جذبے دیے ہیں اور ان
بی آرزوئیں بھری ہیں جو ان کی حرکات و سکنات میں تبدیلی پیدا
مرد کی نگاہ میں باعث کشش بنا دیتی ہیں۔ بعض عورتیں یہ سمجھتی ہیں
ت نازک ہوتی ہیں، مثلاً کبھی چوہیا کو دیکھ کر وہ چیخ اٹھتی ہیں، یا
جسارت بڑی نزاکت سے اپنے آپ کو کمزور بناتی ہیں ورنہ حقیقت یہ ہے کہ نسوانیت بذات خود ظالم ہوتی ہے۔ عورت کا تناسلی نظام اپنے اندر ایک زبردست قوت رکھتا ہے۔ جب ایک مرد اور عورت ایک دوسرے کے ہاتھ چھوتے ہیں یا آپس میں پیار و محبت کی باتیں کرنے لگتے ہیں تو عورت کے اندر چھپی ہوئی یہی قوت ایک زبردست چھلانگ لگا کر اس کے قابو سے باہر ہو جاتی ہے۔

یہ خیال کرنا بھی غلط ہے کہ عورت اپنے آپ عشق و محبت کے سلسلے کو ختم کر سکتی ہے۔ اصلیت یہ ہے کہ ایک ماڈرن لڑکی کی موجودہ آزادی ہی اس کے لیے ایک فریب ہے۔ اس نام نہاد آزادی میں اسے اپنی ساتھی کا آزادانہ انتخاب کا کوئی موقع نہیں ملتا۔ اس پر فلموں، گانوں اور ناولوں کی صرف نفسیاتی محبت غالب رہتی ہے۔ اصل محبت خلوص و ضبط و تحمل کو کہتے ہیں۔ ایسی ہی محبت ایک مرد اور عورت کے تعلقات کو استوار کرنے میں امداد کر سکتی ہے۔

بعض شادی شدہ عورتیں بھی اپنی حیاتی قوتوں کا احساس کرنے کے نتیجہ میں جذبات کی قربان گاہ پر تباہ ہو جاتی ہیں۔ بڑی نا سمجھ ہوتی ہیں وہ شادی شدہ عورتیں جو یہ سمجھتی ہیں کہ وہ اب دوسرے مردوں اور اپنے پڑوسیوں سے بالکل محفوظ ہیں۔ میں نے ایسی عورتوں کو بھی دوسرے مردوں کے ہاتھ تباہ ہوتے دیکھا ہے اور ان عورتوں کا انجام بھی کچھ کم برا نہیں ہوتا جو اپنی کسی سہیلی کو اپنے شوہر کے قریب لاکر یہ سمجھتی ہیں کہ ان کا ساتھی قابل اعتبار ہے اور وہ گمراہ نہیں ہو سکتا۔ سچ تو یہ ہے کہ مرد اور عورت کے درمیان روحانی محبت نام کی کوئی شے باقی نہیں رہ سکتی۔

غیر شادی شدہ عورتیں مجھ سے پوچھا کرتی ہیں کہ "ڈاکٹر! میں اپنی جنسی خواہشات کا کیا کروں؟" یہ بھی ایک عجیب سوال ہے جیسے مجھ سے کوئی یہ پوچھے کہ "میں اپنے پھیپھڑوں کا کیا کروں" جنسی خواہشات بھی بالکل قدرتی ہیں۔ یہ وہ قوت ہوتی ہے جو عورت کو بچوں کے ساتھ مہربان بناتی ہے۔ یہی وہ قوت ہوتی ہے جو جانوروں کے ساتھ کسی کی بے دردی برداشت نہیں کر سکتی اور اسی میں وہ زبردست پہلو چھپا ہوتا ہے جو سخت گیر کا غلاف ادھیڑ کر پھینک سکتی ہے۔ بات یہ ہے کہ اسی قوت سے عورت کی زندگی بنتی ہے اور اسی سے وہ تباہ بھی ہو سکتی ہے۔

اگر کوئی کنواری یا شادی شدہ عورت کامیاب اور پرسکون زندگی گزارنا چاہتی ہے تو سب سے پہلے اسے اپنی حیاتی قوتوں کو قابو میں رکھنا پڑے گا۔ اگر وہ ان قوتوں کو اپنی اور دوسروں کی مدد کرنے کے لیے استعمال کرتی ہے اور ان قوتوں میں چھپی ہوئی بے پناہ محبتیں اور شفقتیں ان لوگوں تک پہنچانے کی کوشش کرتی ہے جو زندگی کی ایسی لذتوں سے محروم ہیں تو بلاشبہ اس کی زندگی کامیاب ہوگی اور اسے اپنی کوشش کا صحیح انعام ملے گا۔

شادی کی عجیب و غریب رسمیں

لوگ اپنی سوسائٹی میں شادی کی رسمیں دیکھتے دیکھتے کچھ ایسے عادی ہو جاتے ہیں کہ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ساری دنیا میں شادیاں اسی طرح ہوتی ہونگی جیسے ہمارے ہاں ہوتی ہیں۔ یہ غلط ہے۔ اگر دنیا کے مختلف حصوں میں شادی کی رسموں کا مطالعہ کیا جائے تو ہمیں بعض عجیب غریب باتیں نظر آئیں گی۔ یہ شادیاں ہمارے ہاں کے عقد نکاح یا ہندو رسم و رواج کے مطابق شادی یا سول میرج وغیرہ سب مختلف ہیں مثلاً مشرقی گرین لینڈ میں دولہا جس لڑکی سے شادی کرنا چاہتا ہے اس کے سر کے بال پکڑ کر کھینچتا ہوا اپنی جھونپڑی میں لیجاتا ہے۔ یہ عمل گاؤں والوں کی موجودگی میں ہوتا ہے۔ لڑکی مزاحمت کرتی ہے، روکتی ہے، اپنے بال چھڑانے کی کوشش کرتی ہے اور یہی ڈرامائی سین شادی کی تقریب سمجھا جاتا ہے۔

برازیل کے اپورنیا ایڈ مینس میں جب لڑکی کی شادی ہونیوالی ہو، وہ اپنے باپ کی اجازت حاصل کر کے اپنے گھر سے بھاگ جاتی ہے۔ بھاگنے کے لیے وہ پہلے سے دن مقرر کر لیتی ہے۔ وقت مقررہ پر وہ لڑکی جنگل کی طرف بھاگتی ہے۔ اس کے پیچھے ایک نوجوان بھاگتا ہے۔ اس نوجوان سے وہ پہلے ہی سے سب باتیں طے کر لیتی ہے کہ کس وقت وہ جنگل میں جائیگی اور کس وقت بھاگنا شروع کریگی۔ جب وہ دوڑتے دوڑتے گاؤں سے چند میل کے فاصلے پر پہنچ جاتے ہیں تو لڑکا لڑکی کو پکڑ لیتا ہے، جیسے ہی لڑکے نے لڑکی کو پکڑا اسی وقت سے وہ اس کی بیوی شمار ہوتی ہے اور اب جو وہ دونوں گاؤں میں واپس آتے ہیں تو میاں بیوی بن کر آتے ہیں۔

مشرقی افریقہ میں مسائی فرقے کے لوگ بیوی کے لیے کچھ قیمت ادا کرتے ہیں۔ لڑکیاں بیش قیمت تجارتی جنس سمجھی جاتی ہیں اور ان کے لیے بھیڑیں اور گائے بھینسیں مل سکتی ہیں۔ دولہا لڑکی کے باپ کے پاس جاتا ہے اور مویشی دیکر لڑکی کو حاصل کر لیتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ اگر باپ بھیڑیں اور گائے بھینس لینا قبول کر لیتا ہے تو سمجھا جاتا ہے کہ لڑکی کی شادی ہو گئی اور اسے اس کے خاوند کے گھر پہنچا دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد وہ اپنے باپ کے گھر نہیں آسکتی اور اگر آئے گی تو اس کا خاوند ضرور اس کے ساتھ ہوگا۔ اگر مسائی مالدار ہے تو وہ کئی کئی بیویاں رکھ سکتا ہے اور ہر بیوی کے لیے علیحدہ جھونپڑی مہیا کرتا ہے۔ اس کی پہلی بیوی سب بیویوں کی سردار قرار پاتی ہے اور سب پر حکومت کرتی ہے۔ غریب مسائی کبھی بعض اوقا دو یا تین عورتوں سے شادی کر لیتا ہے مگر وہ سب کو ایک ہی جھونپڑی میں ایک ہی جھونپڑی میں رہنے کے لیے مجبور کرتا ہے۔ مسائی مرد عموماً ۳۰ سال کی عمر کے اندر شادی کرتے ہیں۔ شادی کے وقت تک مرد عورتوں سے علیحدہ رکھے جاتے ہیں۔ وہ قبیلے کی بوڑھی عورتوں کی نگرانی میں الگ جھونپڑیوں میں رہتے ہیں شادی کی اجازت قبیلے کے بزرگوں سے لینی پڑتی

بعض مقامات پر شادی کی رسمیں بعض قدیم علاقوں کی سخت او کرخت زندگی کی مظہر ہوتی ہیں آسٹریلیا کے قدیم باشندے جنھوں نے جدید تہذیب کے اثرات سے کامیابی کے ساتھ خود کو محفوظ رکھا ہے۔ شادی کی میں بھی وحشت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ مرد اپنی پسند کی عورت کا کھوج ہے۔ اس کا پیچھا کرتا ہے، یہاں تک کہ رات ہو جاتی ہے اور وہ اپنے گھر میں اپنے بستر پر لیٹ جاتی ہے۔ جب وہ سو جاتی ہے تو مرد اس کے دوپٹے کے سرے پکڑ کر جس سے وہ اپنا سر ڈھکے ہوتی ہے، زمین پر ڈالتا ہے اور اس اپنا نیزہ پھینک کر زمین میں گاڑ دیتا ہے اور اس طرح عورت کو بے بس کر دیتا ہے دوسرا نیزہ اس کی گردن پر رکھ دیتا ہے۔ اگر عورت ذرا بھی بزدلی دکھاتی ہے، چیختی ہے چلاتی ہے، یا جھرجھری لیتی ہے تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ وہ شادی کے لیے موزوں نہیں ہے۔ بعض قدیم قبائلی علاقوں میں تو ایسی عورت کو بزدلی کا مظاہرہ کرنے پر مرد فوراً قتل کر دیتا ہے اور شادی کے لیے دوسری عورت کی تلاش شروع کر دیتا ہے۔

اگر شادی کے اس عجیب منصوبے میں سب باتیں ٹھیک بیٹھتی جائیں تو مرد اپنی دلھن کو ماہِ عروسی گزارنے کے لیے جنگلوں میں لے جاتا ہے اور اس کی قیمت ادا کرنے کے لیے اپنی ایک بہن کی شادی کے خاندان کے کسی مرد سے کر دیتا ہے۔

ولندیزی جزائر شرق الہند میں اور جاوا میں پہلے لڑکی اپنے منگیتر کے گھر میں داخل ہوتی ہے، پھر دولہا ننگے پیر ایک کچے انڈے پر قدم رکھ کر چلتا اور اس طرح گھر میں داخل ہوتا ہے۔ لڑکی ہاتھ میں گرم پانی کا ایک پیالہ لیے ہوئے اس کا انتظار کر رہی ہوتی ہے۔ وہ اس کے پیر دھوتی ہے اور اس طرح وہ جتاتی ہے کہ میں فرماں بردار بیوی ثابت ہوں گی۔

مصر کے اکثر حصوں میں اب تک شادی کی پرانی رسمیں جاری ہیں۔ شادی سے پہلے مصری دلہن کو شدید قسم کا رسمی غسل کرایا جاتا ہے اور دولہا کے سامنے وہ خوب کپڑوں میں لپٹی ہوئی آتی ہے۔ سوائے ہاتھوں کے دلہن کے جسم کا کوئی حصہ دولہا کو نظر نہیں آتا اور ہاتھوں پر بھی مہندی لگی ہوتی ہے۔ دلہن کو عموماً اس کے ماں باپ فروخت کرتے ہیں۔ شادی کے موقع پر دعوتیں ہوتی اور دوست احباب خوشیاں مناتے ہیں دعوت کے بعد دولہا لڑکی کو لے کر اپنے گھر لے جاتا ہے اور شادی تکمیل کو پہنچ جاتی ہے دلہن جانتی ہے کہ اب یہ عمر بھر کا بندھن ہے خاوند شادی سے پہلے اس کے لیے بالکل اجنبی تھا۔ اگر خاوند دلہن سے ناخوش ہو تو وہ اسے جب چاہے طلاق دے سکتا ہے۔ مصر کی اقتصادی حالت کچھ ایسی ہے کہ بیوی کو ہر حالت میں اپنے خاوند کا ساتھ دینا پڑتا ہے کیوں کہ وہاں طلاق کے معنی فاقوں اور تباہی کے سوا اور کچھ نہیں۔

سماترا میں شادی کی رسم کا زیادہ حصہ خوشی و خرمی اور جشن و جلوس وغیرہ سے متعلق رہتا ہے۔ دلہن بہت سے تکلفات اور بناؤ سنگار اور طرح داری اور سامان آرائش میں گویا دبی رہتی ہے شادی کا موقع ان مسرت اور شادمانی کا موقع ہے لیکن جیسے ہی دولہن اپنے خاوند کے گھر میں داخل ہوتی ہے، اول تو اسے کئی کئی دوسری بیویوں کو برداشت کرنا پڑتا ہے دوسرے گھر کے کاموں کا کافی بار اس پر آ پڑتا ہے۔

بورنیو کے دیاک لوگ یوں تو بڑے وحشی، غیر متمدن اور خون خوار ہیں، مگر شادی کی رسمیں ان کے یہاں کافی پرامن ہوتی ہیں، جو لڑکا شادی کرنا چاہتا ہے وہ ایک لڑکی کو پسند کر لیتا ہے اور لڑکی کے باپ کے کھیت میں کام کرنے لگتا ہے اور اپنی محنت کی کوئی اجرت نہیں لیتا لیکن کچھ دن اس طرح کام کرنے کے بعد وہ چپکے سے لڑکی کے خاندان کی جھونپڑی میں گھس جاتا ہے۔ جس لڑکی سے وہ شادی کرنا چاہتا ہے اسے جگا لیتا ہے اور اسے چھالیہ اور کچھ دیتا ہے اگر لڑکی اس کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھاتی ہے اور گھر والوں میں سے کوئی اعتراض نہیں کرتا تو شادی طے ہو جاتی ہے اگر دیاک لڑکی کی کوئی توام بہن بھی ہو تو لڑکا دونوں سے شادی کر لیتا ہے۔ دیاک لوگوں کا اعتقاد یہ ہے کہ توام بہنوں کے دو جسموں میں ایک ہی روح ہوتی ہے۔

فرانس کے دیہاتی علاقوں میں جب کوئی نوجوان کسی لڑکی سے شادی کرنا چاہتا ہے تو وہ عام طور پر اس کا اعلان کر دیتا ہے اس کے بعد لڑکی کے گھر والے اس کی دعوت کرتے ہیں اور جو کھانے دسترخوان پر پہنچ جاتے ہیں، وہ بہت معنی خیز ہوتے ہیں اور شادی کے متعلق لڑکی اور اس کے خاندان کا خیال ان سے واضح ہو جاتا ہے۔ اگر سوپ پر پنیر چھڑکا ہوا ہو تو اس سے یہ ظاہر ہوگا کہ لڑکی اس لڑکے سے شادی کرنے کے لیے تیار ہے جس کی دعوت کی گئی ہے لیکن اگر وہ مٹھی بھر جئی اپنے کوٹ کی جیب میں جسے اس نے دروازے پر ٹانگ دیا تھا، پائے تو اس کے معنی یہ ہوں گے کہ لڑکی کے ماں باپ اس لڑکے سے اپنی لڑکی کی شادی کرنے پر رضامند نہیں ہیں لیکن اگر اس کے بعد بھی وہ اپنے ارادے پر قائم رہتا ہے اور بار بار اسی لڑکی سے شادی کرنے کی خواہش ظاہر کرتا ہے اور پھر لڑکی کے گھر جاتا ہے تو اسے آتش دان سے چند چھڑیاں نکلی ہوئی نظر آئیں گی جن کے سرے کالے ہوں گے اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کا گھر میں آنا پسند نہیں کیا جاتا اور اب اسے ہرگز اس گھر میں نہ آنا چاہیے۔

کوپن ہیگن کے جنوب میں ایک جزیرہ ہے فجو، یہ جزیرہ ڈنمارک کے مقبوضات میں ہے۔ اس جزیرے میں مردوں کی تعداد عورتوں سے بیس گنی ہے اس جزیرے کے ناکتخدا ہر سال شادی کا ایک میلا لگاتے ہیں اور اس میں ڈنمارک کی کنواری لڑکیوں کو مدعو کرتے ہیں یہ میلا بڑے اہتمام سے لگایا جاتا ہے اور وہاں دلچسپی کی بہت سی چیزیں مہیا کی جاتی ہیں ناچ اور گانے کا بھی انتظام ہوتا ہے تاکہ لڑکیاں زیادہ تعداد میں اس میلے میں شریک ہوں جو لڑکیاں ایک کسان یا ماہی گیر کی بیوی بن کر وہاں کی سخت اور دشوار زندگی گزارا کرنے پر تیار ہو جاتی ہیں، ان کی شادی میلے ہی میں طے ہو جاتی ہے، مگر ایسی لڑکیاں بہت ہی کم ہوتی ہیں اس کے باوجود اس امید میں کہ شاید کچھ لڑکیاں ہاتھ آ جائیں میلا ہر سال لگایا جاتا ہے۔

نیو ہیمپشائر میں ایک لڑکا چودہ برس کی عمر میں شادی کر سکتا ہے اور ایک لڑکی تیرہ سال کی عمر میں۔ اس کے برخلاف نیدرلینڈ کا قانون ماں باپ کی رضامندی کے بغیر تیس سال سے کم عمر والے لوگوں کی شادی ممنوع قرار دیتا ہے اگر ماں باپ کی مرضی کے خلاف کوئی جوڑا تیس سال سے کم عمر میں شادی کرنا چاہتا ہے تو اسے جج سے خاص طور پر اجازت حاصل کرنے کے لیے درخواست دینی پڑے گی۔

ساری دنیا میں شادی کی جس قدر مختلف رسمیں رائج ہیں ایک مختصر مضمون میں ان میں سے چند کی طرف محض اشارہ کیا جا سکتا ہے، ان کا جائزہ لینے یا ان پر تفصیل کے ساتھ بحث کرنے کی اس میں گنجائش نہیں نکل سکتی۔

...

مفید اور کارآمد نسخے

آئس کریم پوڈر

فارمولا (۱)

اراروٹ سائیدہ - ۲۲۰ گرام   قند ۲۰۰ گرام
کورن اسٹارچ - ۲۸۰ گرام   کلر و خوش بو - حسب ضرورت

طریقۂ تیاری:

مندرجہ بالا اجزاء کو ترتیب سے ملائیے اور فوراً پیک کرلیجیے۔

طریقۂ استعمال:

۴ اونس آئس کریم پوڈر کو ۲ پونڈ دودھ اور کریم میں ملاکر جمائیے۔

فارمولا (۲)

اراروٹ کا سفوف - ۴۹۰ گرام   سوڈیم الجنیٹ - ۵ گرام
کورن اسٹارچ ۴۹۰ گرام   کیلسیم سائکلوہیکسائل سلفامیٹ ۴ گرام
جلاٹن ۲۵ گرام   خوش بو و کلر - حسب ضرورت

طریقۂ تیاری:

مندرجہ بالا اجزاء کو اسی ترتیب سے ملاکر فوراً پیک کردیجیے۔

طریقۂ استعمال:

۴ اونس کو ۲ پونڈ دودھ میں ملائیے تھوڑی سی کریم بھی شامل کیجیے اور آئس کریم جمائیے۔

بیکنگ پوڈر:

فارمولا:

کریم آف ٹارٹار (پوٹاشیم بائی ٹارٹریٹ) ۴۸۰ گرام
سوڈیم بائی کاربونیٹ - ۲۲۵ گرام — اسٹارچ ۲۰۰ گرام

طریقۂ تیاری:

مندرجہ بالا اجزاء کو ملاکر فوراً پیک کیجیے

حیوانات کے لیے جراثیم کش لوشن

فارمولا:

فینول ۱۲۰ سی سی — فورملین ۴۰ فی صد ۱۰۰ سی سی
پانی - حسب ضرورت

طریقۂ تیاری:

فینول کو گرم کرکے پگھلائیے۔ پانی کو اسی درجہ حرارت تک گر
پھر فینول کو پانی میں ڈال کر ہلائیے۔ ٹھنڈا ہونے پر فورملین ڈال کر ہلا

کتے اور بلیوں کو بھگانے والا اسپرے:

فارمولا:

رائی کا تیل ۵ سی سی۔ نائٹرو بینزین ۵
الکحل ۹۹۰ سی سی

طریقۂ تیاری:

مندرجہ بالا اجزاء کو اسی ترتیب سے ملائیے۔

احتیاط: زہریلی چیز ہے جلد پر لگنے نہ دیجیے سونگھیے اور آنکھوں سے دور رکھیے

کتوں اور بلیوں کو بھگانے والا سفوف

فارمولا:

رائی کے بیج سائیدہ ۳۰۰ گرام
سرخ مرچ سائیدہ ۲۰۰ گرام
آٹا ۵۰۰ گرام

طریقۂ تیاری:

رائی کے بیج سائیدہ اور سرخ مرچ سائیدہ کو آٹے میں ملائیے۔

احتیاط: اس چیز کا خیال رکھیے کہ یہ جلد اور آنکھوں میں نہ۔ زیادہ سونگھنے سے بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔

بال سفید کرنے والا سلوشن

فارمولا:

کنسنٹریٹیڈ امونیم ہائیڈروآکسائڈ ۳۰ سی سی
ہائیڈروجن پر آکسائڈ (۶ والیوم) ۲۵۰ سی سی
پانی ۷۲۰ سی سی

طریقۂ تیاری:

امونیم ہائیڈروآکسائڈ کو پانی میں ڈالیے، پھر ہائیڈروجن پر آکسائڈ ملائیے۔

احتیاط: دھوپ سے محفوظ کالی یا نیلی بوتلوں میں رکھیے۔

ڈاکٹر جی۔ ایس بیدی

کوثر چاند پوری

گنڈا سنگھ نہایت تندرست اور خوب صورت نوجوان تھا اس کا گٹھا ہوا بدن اس کی قابل رشک تندرستی کا ایک حسین نشان تھا اور جس زمانے میں وہ گٹی توڑنے والے مزدوروں کے ساتھ مدھیہ پردیش کی نئی راجدھانی میں آیا تھا، اس سرخ و سفید چہرے پر جمے ہوئے لمبے بالوں کی الجھی ہوئی داڑھی بہت ہی اچھی معلوم ہوتی تھی اور بال اتنے سیاہ تھے کہ بعض اوقات دھوکا ہو جاتا تھا کہ اس نے کوئی خضاب لگایا ہے۔ اسی وجہ سے دوستوں نے اسے ناگ ملک کہنا شروع کر دیا تھا۔ اس کی مردانہ جمال صورت کو دیکھ کر آدمی ذرا دیر کے لیے یہ سوچنے پر مجبور ہو جایا کرتا تھا کہ ڈاڑھی بھی اس کے حسن میں اضافہ کا باعث ہے یا اس کا منڈانا۔ اب تک گنڈا سنگھ کا ایک ہی رخ نگاہوں کے سامنے تھا جو بتا رہا تھا کہ داڑھی کم از کم ایک سکھ نوجوان کی خوب صورتی بڑھا دیتی ہے لیکن جب تک گنڈا سنگھ کا دوسرا رخ نہ دیکھ لیا جاتا یعنی وہ ڈاڑھی صاف نہ کرا دیتا اس وقت تک اس جمالیاتی بحث کا تصفیہ نہیں ہو سکتا تھا، جو اکثر اس کے بے تکلف دوستوں میں چھڑی رہتی تھی۔ بی این۔ شکلا، جو یہاں آتے ہی اس کا بہت گہرا دوست بن گیا تھا۔ کہا کرتا تھا۔ گنڈا سنگھ دو چیزیں کبھی تیرا ساتھ نہیں چھوڑتیں، ایک کرپان، دوسرے ڈاڑھی۔ کرپان تو خیر مذہبی چیز ہے، مگر داڑھی تو بہت سے سکھ نوجوانوں نے منڈانی شروع کر دی ہے کیا تو ایسا نہیں کر سکتا؟'

"شکلا!" گنڈا سنگھ جواب دیتا، "تو نے اب تک کسی اچھوت کے ساتھ کھانا کھایا ہے؟ ویسے بڑا نیتا بنا پھرتا ہے، جس دن تو نے بھورے بھنگی کے ساتھ روٹی کھالی، بس اسی روز میں داڑھی صاف کرا لوں گا۔"

اور یہ شرط اتنی سخت تھی کہ شکلا کبھی اسے پورا نہ کر سکے وہ چھوت چھات نہ چھوڑ سکے۔ اور گنڈا سنگھ اپنی داڑھی کے چمکیلے بالوں پہ تاؤ دیتا رہا۔ اگرچہ اس نے میٹرک تک تعلیم پائی تھی، لیکن جس قسم کی نوکری اتنے تعلیم والے آدمی کو مل سکتی تھی اُسے گنڈا سنگھ نے کبھی پسند نہیں کیا وہ نہیں چاہتا تھا کہ معمولی کلرک بن کر فائل بغل میں دابے افسروں کے پیچھے گھومتا رہے یا اپنی کرسی پر بیٹھا صاحب کی گھنٹی کا منتظر رہے اور جب گھنٹی بجے دوڑ کر اُن کی میز کے سامنے کھڑا ہو جائے یہی وجہ تھی کہ وہ گٹی توڑ رہا تھا اور اس کام میں کبھی اُس نے کوئی شرم محسوس نہیں کی تھی۔ وہ گھن کی چوٹوں سے بڑے بڑے پتھروں کو ریزہ ریزہ کر دیتا اور پھر اُن سے سڑک بنانے کی گٹی تیار کرتا۔ گٹی توڑتے وقت وہ ہمیشہ کچھ نہ کچھ گایا کرتا تھا اور اپنے ساتھیوں سے کہتا رہتا تھا، دھوپ اور بارش سے مت گھبراؤ ساتھیو! خدا اسی روپ میں تمہارے ساتھ ہے اور جب ذرا جوش میں آ جاتا تو ٹیگور کی مشہور کتاب گیتان جلی کا وہ گیت گانے لگتا جس کا وہ ٹکڑا اسے بہت اچھا لگتا تھا، جس میں خدا کو پتھر توڑنے والوں کے قریب بتایا گیا ہے۔

HE IS WHERE THE PATHMAKER IS BREAKING STONES

گٹی بنانے کے لیے اسے چھوٹا ہتھوڑا کام میں لانا پڑتا تھا۔ گنڈا سنگھ دن بھر دھوپ بارش اور ٹھنڈی ہواؤں میں کام کرتا اور رات کو دوستوں کے ساتھ تاش کھیلتا۔ اس وقت اس کی داڑھی عام طور پہ مذاق کا موضوع بن جاتی۔ وہ دوستوں کی کی باتوں پہ چڑتا نہ تھا بلکہ ہنستا رہتا تھا، وہ پہاڑ کے ایک دامن میں تھا نیچے سڑک تھی، جو اب تک سیمنٹ کی نہ بن سکی تھی۔ اس پر سے جب کوئی لاری یا جیپ گزرتی تو دھول کا ایک بگولا اٹھتا اور پہاڑ کے دامن میں کام کرنے والے مزدوروں کو اپنے اندر چھپا لیتا۔ صبح سے شام تک وہ گرد و غبار میں لت جاتے اور اگر کسی کی آنکھ میں پتھر کا کوئی ریزہ جا پڑتا تو اس کی دونوں آنکھوں سے پانی بہتا رہتا۔ گنڈا سنگھ پہلے گھن مار کر بڑے پتھروں کے ٹکڑے کرتا، پھر ان ٹکڑوں کو چھوٹے چھوٹے سنگ ریزوں میں تبدیل کر دیتا، جن کو انجینیری کی اصطلاح میں گٹی کہتے تھے۔ اور اس کے ان سنگ ریزوں کو اکٹھا کر کے براس بناتا، جس کی لمبائی، چوڑائی اور اونچائی کو ناپ کر وہ اندازہ لگاتا کہ آج اس نے کتنے پیسے کمائے۔ اس کے پاس اسی قسم کی اور بہت سی براسیں بن جاتیں اور پھر ٹھیکیدار یا اس کا منشی آتا اور ان سب براسوں کو ناپ کر گٹی توڑنے والوں کو پیسے بانٹ دیتا۔ اس دن رات کے وقت مزدور خوب جشن مناتے، گانے ڈھول بجاتے اور رات گئے تک خوب مگن رہتے۔ گنڈا سنگھ بھی اس جشن میں شریک ہوتا۔ وہ اپنے دیس کا بھنگڑا ناچ ناچتا۔ بولیاں نکالتا اور خوب خوش ہوتا۔ اس کے دوست بھی لائن بنا کر کھڑے ہو جاتے اور جب تک گنڈا سنگھ ناچتا رہتا وہ برابر وہیں جمے کھڑے رہتے اس روز تاش کا کھیل نہ ہوتا۔ البتہ مذاق ہوتا رہتا۔ اسی طرح دن گزرتے رہے اور سڑک، جس پر لال رنگ کی گرد اڑا کرتی تھی سیمنٹیڈ ہو گئی۔ اس کے کناروں پر بنی ہوئی ہزاروں جھونپڑیاں جن میں اندھیرا ہوتے ہی چراغ جھلملانے لگتے تھے اب پہاڑ کے دامن میں منتقل ہو گئیں، کیوں کہ یہ زمین مختلف سوسائٹیوں کو مکان بنانے کے لیے الاٹ کر دی گئی تھی اور ٹھیکیدار کوٹھیوں، بنگلوں اور کم لاگت والے کوارٹروں کی بنیادیں کھود کر اُن میں گٹی ڈالنے کے بعد دیواریں اٹھانے لگا تھا۔ آبادی بڑھتی جا رہی تھی اور ایک ویران سا علاقہ شہر میں تبدیل ہوتا جا رہا تھا۔ دھیرے دھیرے سڑک کے دونوں کنارے

پھر کوارٹر بن گئے۔ پھر کوٹھیاں بھی تیار ہو گئیں۔ اب گنڈا سنگھ بھنگڑا ناچ ناچتا ضرور تھا، مگر اس میں وہ کشش باقی نہ رہی تھی، کیوں کہ کوارٹروں اور کوٹھیوں میں رہنے والوں کے یہاں ریڈیو بجنے لگا تھا، اس پر فلمی ریکارڈ بجائے جاتے تھے۔ ان کی دھنوں پر بھنگڑا ناچ کی چہل پہل دب گئی تھی اور رنو وردو کا جشن بھی اب اس زور شور سے نہ ہوتا تھا اور کچھ عرصہ گزر جانے پر یہاں سچ مچ ایک بہت بڑے شہر کی بنیاد پڑ گئی تھی۔ سٹی بس کا اسٹینڈ تیار ہو گیا اور دفتروں میں کام کرنے والے ہزاروں کلرک کم لاگت والے کوارٹروں میں آبسے۔ کوارٹروں کے ارد گرد سڑکوں کا جال بچھ گیا۔ ان کے کناروں پر بجلی کے کھمبے لگ گئے۔ دن چھپتے ہی ان کھمبوں پر قمقمے جگمگانے لگتے تھے۔ ہر قسم کے پھل میوے اور کپڑے بکنے لگے، جگہ جگہ دکانیں قائم ہو گئیں۔ مالش کرنے والے رنگ برنگے تیلوں کی شیشیاں لٹکائے گھومنے لگے اور دو چار کان میلئے بھی آگئے۔ دوپہر کو جب لوگ کھانا کھا کر دکانوں پر تکیہ کی ٹیک لگا کر بیٹھتے تھے تو کان میلیوں کی آوازیں فضا میں گونجنے لگتیں۔ "میل نکالیں کان کا"

اور ان کے سنتے ہی ایسا لگتا، جیسے کانوں کانوں میں خارش ہونے لگی۔ بازار میں دو چار ڈاکٹر بھی آگئے اور انھوں نے دل فریب ناموں سے میڈیکل ہال کھول لیے۔ کوئی کوڑھ کے شرطیہ علاج کا اشتہار دینے لگا، کوئی ایک دن میں موتیا بند کو اچھا کرنے کا دعوا کرنے لگا۔ گنڈا سنگھ کا دوست بی۔ این۔ شکلا گریجویٹ تھا۔ مالی اعتبار سے اب بھی مطمئن تھا۔ تنخواہ زیادہ نہیں تھی مگر آمدنی کافی تھی۔ وہ ترقی کے خواب دیکھتا رہتا تھا۔ چناں چہ پچاس روپے مہینہ کے اضافہ سے اس کا تبادلہ ہو گیا۔ اس کی جگہ دوسرا آدمی آگیا۔ گنڈا سنگھ کے اور دوست بھی تتر بتر ہو گئے۔ کسی نے گھاس کا ٹھیکہ لے لیا اور کوئی لکڑیوں کا کاروبار کرنے لگا۔ موہن سنگھ، جو گنڈا سنگھ کا دوسرا بے تکلف دوست تھا، اس نے بھی اسٹیشن کے قریب آرا مشین لگالی اور پیارے لال نے دو رکشے خرید کر انھیں کرایہ پر چلانا شروع کر دیا۔ گنڈا سنگھ بدستور گھن اور ہتھوڑا چلاتا رہا۔ اس کی زندگی اسی طرح چٹانوں، سنگ ریزوں اور گٹی کی ننھی ننھی پراسوں کے گرد گھومتی رہی اور ایک دن جب وہ پرانے شہر میں آیا تو اُسے پتہ چلا کہ موہن سنگھ نے چوراہے پر بہت بڑی بلڈنگ بنالی ہے اور سڑک کے کنارے عمدہ سا موٹر گیراج بنالیا ہے، اس میں ایک جیپ کھڑی رہتی ہے۔ اُس نے موہن سے پوچھا، "ایسا لگتا ہے کام اچھا مل گیا ہے تجھے؟"

"سب کام اچھے ہیں پیارے" وہ پھر بولا "آدمی کو خود اچھا ہونا چاہیے۔ میں نے فرنیچر بنانے کا ٹھیکہ بھی لے لیا ہے اور یہ بڑے فائدے کا دھندا ہے۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ اپنے ساتھ آدمی دوسروں کے پیٹ کا بھی خیال رکھے۔"

"کیا میں اچھا نہیں ہوں موہن سنگھ — میرا کام اچھا نہیں ہے، پھر میں کیوں اس قابل نہیں کہ ایسی بلڈنگ بنا سکوں؟"

"گنڈا سنگھ تو بے وقوف ہے۔ تجھے گٹی توڑنے کے سوا کچھ آتا جاتا نہیں۔ زمانہ صرف توڑنے کا نہیں، بلکہ جوڑ توڑ کا ہے۔ تو اس گر سے واقف ہو جائے تو مزدور آدمی بن سکتا ہے"

"تیرا مطلب ہے، موہن سنگھ میں اپنا دھندا چھوڑ دوں؟"

"ہاں اس میں محنت کے علاوہ اور کیا رکھا ہے۔؟"

"پھر اور کیا کروں؟"

"ذرا سوچ لینے دے پھر بتاؤں گا۔" موہن سنگھ نے کہا۔

پیارے لال بھی خوب ترقی کر رہا تھا۔ اب اس نے چار رکشا اور خرید لیے تھے۔ اس کے سارے ڈرائیور میٹر کو بند کرنے، بگاڑ دینے اور غلط چلانے کے فن میں ماہر تھے۔ شام کو جیب میں بہت سا روپیہ آجاتا تھا اور خود وہ ایک اور کام کرنے لگا تھا اور وہ کام یہ تھا کہ ایک مکان کرایے پر لے کر اس میں لوگوں کو جوا کھلانے لگا تھا اور اُس سے جو آمدنی ہوتی تھی، اُسے بڑی فیاضی کے ساتھ ساتھیوں اور دوسرے لوگوں کو بانٹ دیا کرتا تھا۔ اس نے مکان بنانے کے لیے ایک بہت بڑا پلاٹ خرید لیا تھا۔ بی۔ این شکلا سے پھر ملاقات نہیں ہوئی تھی مگر یہ معلوم تھا کہ وہ بھی بہت اچھی حالت میں ہے۔ اس کی تنخواہ بھی بڑھ رہی ہے اور آمدنی بھی۔ گنڈا سنگھ اب تک گٹی ہی توڑ رہا تھا اور وہ گٹی نئے شہر کی بنیادیں مضبوط کر رہی تھی۔ اُس سے سڑکیں بنائی جا رہی تھیں، زندگی، تہذیب اور تمدن میں ترقی ہو رہی تھی، مگر خود گنڈا سنگھ کی زندگی ویسی ہی تھی اس میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی تھی وہ اب بھی چٹانوں اور سنگ ریزوں کے گرد گھومتی رہتی تھی اور گھن اور ہتھوڑے کے محور پر رقص کر رہی تھی۔ موہن سنگھ سے دوسرے تیسرے مہینے اس کی ملاقات ہو جایا کرتی تھی۔ پھر اُس نے باہر ایک بہت بڑے کام کا ٹھیکہ لے لیا اور وہیں رہنے لگا۔ اب یہ ملاقات بھی بند ہو گئی۔

اسی درمیان میں گنڈا سنگھ بیمار پڑ گیا۔ اور مجبوراً اُسے فری وارڈ میں داخل ہو کر علاج کرانا پڑا۔ وہاں روز اس کے انجکشن لگائے جاتے اور پانی ملا ہوا دودھ پلایا جاتا اور سب سے عجیب بات یہ تھی کہ دوپہر کا کھانا ایک بجے کے قریب کھلایا جاتا تھا۔ اس میں دال اور کچی روٹی ہوتی تھی۔ ایک بجے تک وہ اور وارڈ کے دوسرے بیمار بھوک سے تڑپتے رہتے تھے اور شام کو چھ بجے ہی کھانا دے دیا جاتا تھا۔ جب دوپہر کی غذا ابھی پیٹ میں یوں ہی رکھی ہوتی تھی۔ شام کو سبزی کے ساتھ وہی کچی روٹی کھانی پڑتی تھی۔ ترکاری خراب قسم کے مصنوعی گھی میں پکائی جاتی تھی۔ گنڈا سنگھ کو معلوم ہوا تھا کہ باورچی خانہ میں، جو دال یا سبزی بچ رہتی ہے، اُسے اکٹھا کر کے اگلے دن کی دال اور سبزی میں ملا کر کھلایا جاتا ہے۔ سات آٹھ دن کے بعد گنڈا سنگھ نے محسوس کیا کہ پہلی بیماری اپنی جگہ ہوتی ہے اور اب پیٹ میں درد بھی ہونے لگا ہے۔ شاید یہ کچی روٹیاں کھانے کا نتیجہ تھا۔ ادھر نرسوں نے ڈانٹ ڈپٹ شروع کر دی تھی اور یہ پرا

تاہم گنڈا سنگھ جب تک نیا نیا ہسپتال میں آیا تھا، بہت ہی معمولی ٹیکنیشن تھا، نرسیں تو اسے ڈانٹنا شروع کر دیتیں اور یہاں تک کہہ دیتیں کہ تم اب یہاں سے نوکری چھوڑ کے شہر میں جا کر اپنی دکان کر لو۔ گنڈا سنگھ کے ساتھ بھی بالکل یہی ہوا۔ نرسوں نے بات بات پر اسے جھڑکنا شروع کر دیا۔ دوا پیتے وقت منہ بناتا تو نرس خوب جھڑکتی اور اسے برا بھلا کہتی، "تم اتنے نخرے کیوں کرتے ہو؟ تم سے پیسے نہیں لیے جاتے۔ دوا اور روٹی مفت مل جاتی ہے۔ تم نے بستر بالکل گندہ کر دیا ہے۔ کیسے جنگلی آدمی ہو۔" انجکشن لگاتے وقت بھی وہ اُس کے ساتھ بڑی بے رحمی سے پیش آتیں۔ کبھی زبانی سنگ دلی سے انجکشن لگاتیں کہ گنڈا سنگھ جیسا کڑیل جوان بھی برداشت نہ کر سکتا اور بُری طرح چیخ اٹھتا۔ کبھی ایسا ہوتا کہ سوئی اچھی طرح جلد کے اندر بھی نہ جاتی اور ساری دوا باہر ہی گر جاتی۔ وہ دیکھ رہا تھا کہ اس سلوک کے باوجود بیماروں کی وہی کثرت ہے۔ پہلے وارڈ بھرے ہوئے ہیں۔ ایک جانے نہیں پاتا کہ دو اور آ جاتے ہیں۔ بہت سے مریض باہر برآمدے میں پڑے رہتے ہیں۔ گنڈا سنگھ کو یہ سب کچھ دیکھ کر بہت دکھ ہوتا۔ اسے یہ بھی معلوم ہو گیا تھا کہ نئے آنے والے بیمار کہیں وارڈ میں جگہ خالی کر لیتے ہیں جب کہ اُن سے پہلے آئے ہوئے لوگ برآمدے ہی میں پڑے رہتے ہیں۔ تعلق ہی والے ہیں۔ اُسے وارڈ والوں کے گڑبڑ گھٹالے سے نفرت ہو گئی تھی۔ وہ محسوس کرتا تھا کہ یہاں آدمی کی قیمت گر جاتی ہے، وہ خود بھی اپنی نگاہوں میں ہلکا ہو جاتا ہے۔ گنڈا سنگھ یہاں رہ کر بھی اپنے مستقبل سے غافل نہیں رہا۔ وہ اپنی زندگی کو موہن سنگھ اور پیارے لال کی زندگی کے بل پر لانے کے منصوبے بناتا رہا۔ پیارے لال نے اسے بتایا تھا کہ اس کے گھر کا کوئی آدمی بیمار ہو جاتا ہے تو وہ پرائیویٹ وارڈ میں رکھ کر اس کا علاج کراتا ہے۔ اس طرح صرفہ تو بہت ہوتا ہے مگر آرام بھی بہت زیادہ ملتا ہے۔ پھر ڈاکٹروں اور نرسوں کی توجہ تو صرف کی جاتی ہے تو پھر پرائیویٹ وارڈ اور جنرل میں کوئی فرق نہیں رہتا۔ گنڈا سنگھ نے تندرست ہونے سے پہلے ہی وارڈ چھوڑ دیا اور وارڈ چھوڑ کر وہ صرف گھر نہیں گیا بلکہ کہیں اور چلا گیا۔ شاید اپنی زندگی پر ملمع کرانے گیا تھا۔ سال بھر تک گنڈا سنگھ دکھائی نہیں دیا۔ اس کے بعد سال دو سال اور گزر گئے اور وہ کہیں نظر نہ آیا۔ شہر میں دو چار دن میں ایک بہت بڑا جشن منایا گیا۔ یہ جشن ہسپتال کی سو سالہ تقریب کے سلسلے میں منایا گیا تھا۔ نرسوں نے اس موقع پر گنڈا سنگھ اور اس کے مزاج کو بالکل یاد نہیں کیا۔ وہ اسے بھول چکے تھے، لیکن اسی ہفتے میں سب نے دیکھا کہ بس سٹینڈ والے چوراہے پر ایک نئے ڈاکٹر نے دواؤں کی بہت بڑی دکان کھول لی ہے اور اس پر بلبوں کا جگمگاتا بورڈ لگا ہوا ہے۔ یہ دکان ڈاکٹر جی۔ ایس بیدی کی تھی، جس نے جلد ہی بچوں اور عورتوں کے علاج میں بہت زیادہ شہرت حاصل کر لی۔ وہ بچوں اور عورتوں کے امراض کا ماہر خیال کیا جانے لگا۔ وہ انجکشن تو اتنے ہلکے ہاتھ سے لگاتا تھا کہ بیمار کو پتہ بھی نہ چلتا تھا۔ اس کا میڈیکل ہال کافی کشادہ تھا اور تین چار کمپوڈر کام کرتے تھے۔ ایک کلرک بھی تھا۔ دوائیں بڑے قرینے سے شیشے کی الماریوں میں رکھی ہوئی تھیں۔ سرجری کے کیس ڈاکٹر جی۔ ایس۔ بیدی کے میڈیکل ہال میں بالکل ہی نہیں لیے جاتے تھے۔ موتیا بند، بھگندر اور ایسی ہی دوسری بیماریوں کا شرطیہ علاج کیا جاتا۔ مشورے کی فیس دس روپے تھی اور جی۔ ایس بیدی سے ملاقات کا وقت بھی مقرر تھا۔ اس کے لیے ایک دن پہلے فیس جمع کرانے کے بعد نمبر لینا پڑتا تھا۔ میڈیکل ہال پر سامنے کی جانب بہت بڑا بورڈ لگا ہوا تھا۔ اس کے چاروں کونوں پر ضروری تفصیلات لکھی تھیں۔ ڈاکٹر بیدی خوب صورت، تن درست اور خوش اخلاق تھا۔ اس کا گورا چٹا کلین شیو چہرہ بہت ہی شگفتہ اور شاداب تھا۔ سر پر انگریزی بال تھے جنھیں وہ عجیب انداز سے ڈریس کیا کرتا تھا۔ تین سال کے اندر ہی اس نے بیچ نگر میں ایک عمدہ سا بنگلہ بھی بنا لیا جس کے اندر ایک باغ بھی تھا اور وہ عمارت بھی خرید لی جس میں اس کا میڈیکل ہال تھا۔ ڈاکٹر جی ایس بیدی بہت تیز رفتاری کے ساتھ ترقی کر رہا تھا۔ بینک بیلنس بھی بڑھتا ہی جا رہا تھا۔ اسی زمانے میں کوئی قانون بن گیا اور بیدی سے ڈپلوما طلب کیا گیا۔ اس کے پاس کوئی ڈپلومہ نہیں تھا۔ بس اس کی شہرت اور مقبولیت ہی ایک ایسی سند تھی، جس کی طاقت سے وہ دن دونی رات چوگنی ترقی کر رہا تھا۔ جب بہت زیادہ زور دیا گیا تو اس نے ہومیو پیتھک کا ایک معمولی سرٹیفکیٹ پیش کر دیا۔ جب اس سے پوچھا گیا کہ ہومیو پیتھ ہو کر آپ انگریزی دوائیں کیوں استعمال کرتے ہیں تو اس نے سوال کرنے والے افسر سے مسکراتے ہوئے کہا، "کبھی آپ نے یا آپ کے قانون نے موہن سنگھ سے بھی پوچھا کہ سیمنٹ کی جگہ ریت کیوں لگاتے ہو، یا پیارے لال کے کسی ڈرائیور سے بھی سوال کیا گیا کہ چھ آنے کی جگہ ڈیڑھ روپیہ کیوں لیتے ہو اور تمھاری گاڑی کا میٹر کیوں بند رہتا ہے اور جب کوئی مسافر میٹر دیکھنا چاہتا ہے تو یہ کیوں کہہ دیتے ہو کہ اتنے کم فاصلے کا کرایہ ہم میٹر سے نہیں لیا کرتے، جیسے جو مزاج چاہتا ہے، مانگ لیتے ہیں — اور ہاں کبھی کسی نرس سے بھی مریضوں سے بد اخلاقی کے سلسلے میں جواب لیا گیا، کبھی اس دودھ کی بھی جانچ کی گئی، جس میں آدھے سے زیادہ پانی ہوتا ہے اور کبھی یہ معلوم کرنے کی کوشش بھی کی گئی کہ وارڈ میں بیماروں کو دوپہر کا کھانا ایک بجے اور شام کا ۶ بجے کیوں دیا جاتا ہے۔ اس سے انھیں کیا نقصان اور ٹھیکے دار کو کیا فائدہ پہنچتا ہے؟" شکلا جی نے ان پر قہقہہ لگا کر کہا، "ترقی یہ سب کچھ کرنے کے بعد ہی ممکن ہے؟" شکلا جی اپنے فاؤنٹن پن پر کیپ لگا کر اسے جیب میں رکھتے ہوئے غور سے ڈاکٹر جی۔ ایس۔ بیدی کی صورت دیکھنے لگے۔ وہ نہایت تیز نگاہوں سے بیدی کو دیکھ رہے تھے اور اس کی آنکھوں میں یوں جھانک رہے تھے، جیسے پیاسا کسی اندھے کنوئیں میں جھانکا کرتا ہے۔ ذرا دیر بعد وہ بھی خوب زور سے ہنس پڑے اور جی۔ ایس بیدی کو چھاتی سے لگا کر بولے۔

"او یار گنڈا سنگھ قسم جوانی کی میں نے اب تک تجھے پہچانا ہی نہیں تھا۔ داڑھی منڈا کے اس شلوار سوٹ میں تو سچ مچ ایم بی بی ایس معلوم ہوتا ہے۔ سر کے بال بھی تو نے کٹوا لیے۔ بڑا عمدہ ڈرامہ کھیلا ہے گنڈا سنگھ تو نے۔ کہو کیسی گزر رہی ہے؟"

"بہت اچھی" گنڈا سنگھ بولا، "میں بہت بڑا آدمی ہو گیا ہوں، تم میری پریکٹس بند کر دو تو بھی مجھے کوئی نقصان نہیں ہو گا۔ میں کوئی اور کاروبار کر لوں گا۔ ویسے میری پریکٹس قانون سے نہیں رک سکتی، جب تک بیچ نگر کے باشندے یہ سمجھتے رہیں گے کہ بچوں اور عورتوں کے علاج کا ماہر ہے اور جب تک ہسپتال کے جنرل وارڈ میں پڑے ہوئے بیماروں کو بے وقت کی روٹی ملتی رہے گی اور پانی ملا ہوا دودھ دیا جاتا رہے گا اور جب تک نرسیں انھیں ڈانٹتی رہیں گی، اس وقت تک میری پریکٹس نہیں رک سکتی۔ تم قانون ہاتھ میں لیے اخلاق نہیں بنا سکتے۔ جب تک اخلاق اور قانون کی طاقت ایک ساتھ مل کر کام نہیں کرے گی، قانون پڑھے لکھے اخلاق کی اہمیت سے واقف نہ ہوں گے، میری پریکٹس اسی طرح چلتی رہے گی۔ بینک بیلنس بڑھتا رہے گا اور میں بیچ نگر میں بہت بڑا ڈاکٹر سمجھا جاتا رہوں گا۔"

تجربہ

بعض اوقات ایک لمحہ کے لیے اپنے گریبان میں منہ ڈال لینا زندگی بھر کے تجربہ سے اچھا ہوتا ہے۔ (اولیور وینڈل ہومس)

بعض ڈاکٹر بیس سال تک ایک سی غلطیاں کرتے رہتے ہیں اور اس کو طبی تجربہ کہتے ہیں۔ (نواہ ڈی فیر کمنیٹ)

تجربہ اچھی دوا ہے لیکن اس کا استعمال بیماری چلے جانے سے پہلے نہیں ہوتا۔ (جرمن کہاوت)

انسان کے لیے اچھی نصیحت کے مقابلے میں اچھی افواہ زیادہ قیمتی ہوتی ہے۔ (ای۔ ڈبلیو۔ ہو)

انسان نے اپنی غلطیوں کا نام تجربہ رکھ لیا ہے (آسکر وائلڈ)

اس مقولے کی کوئی حقیقت نہیں رہ جاتی کہ "قبر میں عقل نہیں ہوتی" جب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ایک بڑے طبیب کا کافی تجربہ اُس کے ساتھ ہی مر جاتا ہے۔ (ولیم اوسلر)

لیبوریٹری میں داخل ہوتے وقت اوورکوٹ کی طرح اپنے تخیل کو بھی ایک طرف رکھ دیجیے۔ لیکن جاتے وقت اوورکوٹ کی طرح اس کو بھی ساتھ لے لیجیے۔ (کلاڈ برنارڈ)

بہت سے تجربات اس قابل نہیں ہوتے کہ انھیں ؟

کسی مرض سے ناواقفیت بس مرض میں گرفتار ہونے ۔

کون ایسا بے وقوف ہوگا جو تکلیف کو سمجھنے کے لیے خود کو ؟

تحقیق کی خاطر سڑی ہوئی چیزیں سونگھتا پھرے۔ (ج

اسپیشلسٹ :

ایکسپرٹ وہ شخص ہوتا ہے، جو زبردست حماقت تک لیے چھوٹی چھوٹی غلطیوں سے دامن بچاتا ہے۔ (بجامر

کوئی شخص محض اسپیشلسٹ نہیں ہوتا جب تک کہ احمق محض نہ ہو۔ (برنارڈ شا)

محقق وہ اسپیشلسٹ ہوتا ہے جو بعض چیزوں کے متعلق اور ان کے علاوہ کسی بھی چیز کے متعلق کچھ نہیں جانتا۔ (اِلبر

اس سے زیادہ کون اندھا ہوگا جو آنکھیں ہوتے ہوئے بھی نہ دیکھے۔ (جز

اپنی آنکھ کو کہنی کے علاوہ کسی اور چیز سے ہرگز نہ چھوؤ (انگریز

ہر آنکھ جو بند ہو ضروری نہیں کہ سوتی ہو۔ (افریکی ؟





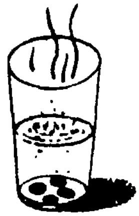
جلسۂ انعامات سے پہلے شریمتی وائلٹ الوا اور شریمتی لکشمی این مینن ڈپٹی منسٹر ایکسٹرنل افیرس (تصویر میں دائیں طرف) نے ہمدرد کے مختلف دفاتر اور فیکٹریوں کا معائنہ کیا۔ جناب عبدالمجید خاں صاحب منیجر ہمدرد دواخانہ (وقف) روح افزا ڈپارٹمنٹ میں شریمتی وائلٹ الوا کو روح افزا کے بارے میں ضروری معلومات بہم پہنچا رہے ہیں۔

ایڈیٹر:



کھانسی، نزلہ، زکام

آئے دن کی ۳ تکلیفوں کا مؤثر علاج



سُعالین ٹکیاں بطور جوشاندہ

سُعالین کی چار ٹکیاں چار اونس گرم پانی میں حل کر کے صبح سویرے اور سوتے وقت استعمال کریں۔ اس سے نزلہ کی شدت، سینے کی سوزش اور سانس کی گھٹن جاتی رہے گی۔ ناک اور آنکھ سے پانی بہنا رک جائے گا۔ گلے کی خراش، مسلسل چھینکیں، بدن میں کپکپی، حرارت اور درد سر وغیرہ سب کیفیتوں میں فوری افاقہ ہوگا۔

سُعالین کے اس طرح استعمال سے اعضائے تنفس کے ورم اور سوزش کو جو نزلہ کا بنیادی سبب ہیں فوراً آرام پہنچتا ہے۔ اس میں جوشاندے کے سب اہم اجزا موجود ہیں، اب آپ اس مؤثر تدبیر سے کھانسی، نزلہ اور زکام پر قابو پا سکتے ہیں۔ سُعالین کا جوشاندہ خوش مزہ ہے اور بچوں کے لیے بھی یکساں طور پر مفید ہے۔



کھانسی، نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا

سُعالین

گلے اور پھیپھڑوں کی حفاظت کرتی ہے



سانس کی گھٹن کو دور کرتی ہے
پُرسکون نیند لاتی ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

فی کاپی چار آنے		سالانہ: ڈھائی روپے

رسالہ ہمدرد صحت دہلی

اکتوبر ۱۹۵۸ء

جلد ۲۷	ایڈیٹر: حکیم عبدالحمید دہلوی	نمبر ۱۰

فہرست مضامین

طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی		مطبوعہ: دلی پرنٹنگ ورکس، دہلی		مقام اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی

دل کا امتحان

ڈاکٹر جے۔ ڈبلیو۔ آرنٹ کلف

اگر زینہ چڑھنے میں کسی قدر دل دھڑکنے لگتا ہے یا ورزشی کھیلوں میں نبض کی ایک آدھ ضرب گاہے غائب ہو جاتی ہے تو کیا یہ دل کی کمزوری یا کسی بیماری کی علامت ہے؟ اس کا جواب ایک ماہر طبیب ہی دے سکتا ہے۔

دراصل دل کے امتحان کے لیے بڑی تشخیصی مہارت کی ضرورت ہے۔ طبیب دل کو نہ آنکھوں سے دیکھ سکتا ہے اور نہ ٹٹول کر ہاتھوں سے محسوس کر سکتا ہے، تاہم اب دل کی جانچ پڑتال کے بیسیوں نئے نئے طریقے دریافت کیے گئے ہیں جن سے کام لے کر دل کی حالت اور اس کی کارکردگی کے متعلق صحیح رائے قائم کرنے میں بڑی مدد مل سکتی ہے۔

مریض کی سرگزشت

طبی امتحان میں سب سے پہلا مرحلہ مریض سے بے تکلف اور بے جھجک بات چیت کا ہے مریض کی سابقہ سرگزشت کا جاننا بہت ضروری ہے لہٰذا اس کے متعلق مریض سے چند سوالات کیے جاتے ہیں۔ مثلاً یہ کہ کیا بچپن میں تپ قرمزی یا سرخ بخار کا حملہ ہوا تھا؟ ممکن ہے کہ سرخ بخار کے نتیجہ میں دماغی وجع المفاصل پیدا ہو کر اس سے دل کی کواڑیاں مرضی یا داغدار ہو گئی ہوں۔ کیا ٹخنوں میں ورم ہو جایا کرتا ہے؟ جب دل پر کام کا بار حد سے زیادہ پڑتا ہے تو دل جمع شدہ جسمانی سیالات کو پوری طاقت سے پمپ کرنے میں ناکام رہ جاتا ہے جس سے جھُرجھُری سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ کیا زور لگانے اور محنت و مشقت کرنے سے نبض تیز ہو جاتی ہے؟ کیا سینہ میں درد ہوتا ہے؟ ایسی چیزوں کے جاننے سے مرض کے متعلق بہت کچھ اتا پتہ مل سکتا ہے۔

طبعی امتحان

دوسرا مرحلہ طبعی امتحان کا ہے جس کی تکمیل کے لیے،

(۱) قارورے کا امتحان کرنا چاہیے جس سے معلوم ہو گا کہ گردے اپنا فعل کس طرح انجام دے رہے ہیں۔ گردوں کی خرابی سے دل پر بے حد بار پڑ سکتا ہے۔

(۲) خون کے امتحانات سے قلت الدم وغیرہ کا پتہ چل جاتا ہے کیونکہ خون کی کمی یا خرابی سے عضلۂ قلب کا تغذیہ ناقص ہو جاتا ہے۔ اور قلب کمزور ہو کر کام نہیں کر سکتا۔

(۳) نبض کی حالت و کیفیت معلوم کرنی چاہیے۔

(۴) خون کا دباؤ دیکھنا چاہیے۔

(۵) مریض کا وزن معلوم کرنا چاہیے

یہاں تک پہنچ کر طبیب کو مریض کے دل کی حالت کے متعلق کچھ معلوم ہو جاتا ہے اور اب وہ خود مریض کے دل کا مطالعہ کرنے کی طرف توجہ کرتا ہے۔

دل کا مطالعہ

اس میں سب سے پہلے دل کی شریانوں کی حالت جاننا ضروری ہے انھیں نالیوں کی راہ سے ایندھن پہنچ کر عضلۂ قلب کو غذا اور طاقت حاصل ہوتی ہے، لہٰذا دیکھنا چاہیے کہ کہیں ان شریانوں میں رکاوٹ تنگی یا کوئی مرضی خرابی تو موجود نہیں ہے۔ چونکہ ان چیزوں کا راست امتحان ممکن نہیں لہٰذا طبیب مریض کی آنکھوں کے پچھلے حصّہ میں نظر آنے والی خون کی باریک رگوں کا معائنہ کر کے ان کی حالت کے لحاظ سے دل کی شریانوں کی حالت کا اندازہ کرتا ہے۔ آنکھوں کے اندرونی معائنہ کے لیے آلۂ چشم استعمال کیا جاتا ہے جس میں روشنی، آئینے اور عدسے موجود ہوتے ہیں۔

کرۂ چشم کا پچھلا پردہ شبکیہ گویا خون کی مہین رگوں کا ایک جال ہے۔ جوانی میں یہ پردہ روشن اور چمکدار ہوتا ہے، مگر بڑھاپے میں پھیکے رنگ کا اور داغدار نظر آتا ہے۔ اگر شبکیہ کی خون کی رگیں سن رسیدگی کے ساتھ دبیز اور سخت ہو گئی ہیں تو غالباً قلب کی شریانوں کی حالت بھی ایسی ہی ہو گی بعض حالتوں میں شبکی رگوں سے مخصوص معلومات حاصل ہو جاتی ہیں۔ شریانی صلابت میں یہ رگیں تانبے کے تاروں کی طرح ہو جاتی ہیں۔ خون کا دباؤ بہت زیادہ بڑھا ہوا ہو تو اکثر ورم اور جماؤ نظر آتا ہے۔ یہاں عروقی نظام کی حالت اور تن درستی کے متعلق اس قدر معلومات حاصل ہو سکتی ہیں کہ ماہر طبیب آنکھوں کے اندرونی امتحان کے بعد یہاں تک پیش قیاسی کر سکتا ہے کہ مریض کتنے دنوں تک اور زندہ رہے گا۔

دل کی آواز کیسی ہے؟ سینہ میں سے طبیب ان آوازوں کو سُن

سکتا ہے جو دل کی کواڑیوں کے بند ہونے سے جُڑنے خون میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ تندرست دل سے "لپ ڈپ" کی آواز سنائی دیتی ہے۔ داغ دار کواڑیاں اکثر گڑگڑاہٹ کی آواز پیدا کرتی ہیں۔ ناقص ساخت کے دل میں خون کے اُلٹے بہاؤ سے سسکاری یا سیٹی کی آواز پیدا ہوتی ہے اور ناقص یا ناکمل کواڑیاں خرخرہ یا بھن بھناہٹ کی آواز پیدا کر دیتی ہیں۔

پہلے خریات کی آواز بہت اہم سمجھی جاتی تھی اور ان کی وجہ سے بہت سے بچوں کو معذور دل سمجھ کر بستر پر لٹا کر رکھا جاتا تھا لیکن پھر اطبا کو معلوم ہو گیا کہ یہ آواز بہت سے بچوں میں طبعاً سُنائی دیتی ہے اور محض خون کی تیز رفتاری سے پیدا ہو جاتی ہے۔

دل کی جسامت بھی غور طلب ہے۔ ممکن ہے کہ کام کی زیادتی سے دل بڑا ہو گیا ہو تاکہ پورا کام کر سکے، چنانچہ پہلوانوں کے دل اکثر بڑے ہوتے ہیں مگر آخر عمر میں پھر چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ ابتدائی امتحان میں طبیب پر قرع (انگلیوں سے تھپ تھپانے) کی آواز سنتا ہے۔ پھیپھڑوں کے ربوا پر قرع کی آواز سُنائی دیتی ہے، مگر دل کے حصّوں پر قرع کرنے سے مدّی یا بھاری آواز نکلتی ہے، اس طرح قرع کے ذریعہ دل کی جسامت معلوم ہو جاتی ہے مگر جسامت کا صحیح اندازہ سینہ کے لاشعاعی (ایکسریز) یا فلوراسکوپی امتحانات سے کیا جا سکتا ہے۔

لاشعاعوں کے ذریعہ دل کے اندرونی حصوں تک کو دیکھا جا سکتا ہے بعض شعاع ناگزار ادویہ Radio-Opaque Substances جب پچکاری سے وریدوں کے اندر داخل کی جاتی ہیں۔ وہ چند ہی سیکنڈ میں قلب میں سے ہو کر گزرنے لگتی ہیں۔ اگر اس وقت فوراً تیزی کے ساتھ ۱ یا زیادہ لاشعاعی تصویریں کھینچ لی جائیں تو ان تصویروں سے دل کے خانوں کی جسامت کا، کواڑیوں کے کھلنے بند ہونے کا، کچھ رسولیاں موجود ہوں تو ان کے محل وقوع کا اور دل کے متعلق دوسرے حقائق کا انکشاف ہو جاتا ہے۔

قاثاطیر کے ذریعے امتحان

ایک جدید حیرت ناک طریقہ کارگزار دل کے اندر سلائی ڈال کر دیکھنے کا ہے جس سے دل کے اندر کے اور زیادہ تفصیلی حالات معلوم کیے جا سکتے ہیں۔

۱۹۲۹ء میں ایبرسوالڈ (جرمنی) کے ایک چھوٹے شفاخانہ میں وہاں کے ایک نوعمر ہاؤس سرجن ورنر فارسمان کو خیال آیا کہ اگر کچھ دوا یا تسطیل پذیر دل کے اندر کسی عاجلانہ طریقہ سے تقویت بخش دوائیں بلاواسطہ پہنچا دی جائیں تو ان کا فوری اثر حاصل ہو گا۔ اس مقصد کے لیے ہاتھ کی کسی ورید کے اندر سے کوئی مہین لچک دار نلی یا سلائی ڈال کر آہستہ آہستہ اسے دل کے اندر داخل کر دیا جائے تو اس کے اندر سے دوائیں بلاواسطہ دل کے خانوں میں پہنچائی جا سکتی ہیں یا نہیں؟

چونکہ اس دواخانہ میں تجربہ کرنے کے لیے کوئی جانور نہیں تھا اس لیے من چلے فارسمان نے خود اپنے اوپر آزمائش کرنے کا فیصلہ کیا۔ دواخانہ کے معمر ڈاکٹروں نے فارسمان کو منع کیا کہ وہ ایسی کوئی حماقت نہ کرے۔ لیکن ایک دن جب کہ دوسرے ڈاکٹر دوپہر کا کھانا کھانے میں مصروف تھے وہ چپکے سے آپریشن روم کے اندر پہنچا وہاں اس نے اپنی بائیں کہنی کے سامنے کی ورید کو نشتر لگا کر کھول دیا اور پھر ورید کے اندر ۲۶ انچ کی نلی (جیسی کہ بول خطے کے امتحانات کے لیے استعمال کی جاتی ہے) آہستہ سے داخل کر دی اور فلوراسکوپ کی مدد سے دیوار میں لگے ہوئے ایک آئینہ میں اس کا عکس دیکھتے ہوئے نلی کو آہستہ آہستہ ورید میں سے اوپر سرکاتا رہا یہاں تک کہ چند منٹ میں نلی کی نوک دل کے اندر جا پہنچی۔ اپنی اس کارگزاری کا ریکارڈ محفوظ رکھنے کے خیال سے اب فارسمان اطمینان کے ساتھ آپریشن روم سے نکل کر ایک زینہ چڑھ کر اوپر کی منزل میں ایکسرے روم (لاشعاعی مشین کے کمرے) میں پہنچا اور وہاں کے حیرت زدہ لاشعاعی فن کار سے بولا "مہربانی کر کے میرے سینہ کی تصویر تو لے لیجیے۔ میرے دل کے اندر ایک قاثاطیر (سلائی) موجود ہے"

دو امریکی ڈاکٹروں اینڈری کورناںڈ اور ڈکسن رچرڈز نے خیال کیا کہ ممکن ہے کہ دل میں سلائی ڈالنے کے عمل سے تشخیص کا بہت بڑا قیمتی ذریعہ ہاتھ آ جائے۔ چنانچہ فارسمان کی اس ابتدائی جراءت آمیز کارروائی کے بعد اس عمل کی تکمیل میں کئی سال گزر گئے، یہاں تک کہ اس کا فائدہ ۱۹۵۶ء میں تسلیم کر لیا گیا جب کہ فارسمان اور اس کے ساتھی ان دونوں امریکی ڈاکٹروں کو فن طب کا سب سے بڑا اعزاز یعنی نوبل انعام عطا کیا گیا۔

دل کی قثطرت کے فائدے

سلائی کا یہ امتحان دل کی بناوٹ کی پیدائشی خرابیوں کی تشخیص کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ اس کی مدد سے نقائص ساخت کا علم

حاصل ہو جاتا ہے جس کے بعد ضروری مرمت اور پیوند کاری کر لی جاتی ہے یا پھر دل پر آپریشن کیے جاسکتے ہیں اور مریض کو ہلاکت سے بچا لیا جا سکتا ہے۔

دل میں سلائی گزارنے (قلبی قثطرت) کا نام بظاہر ڈراؤنا معلوم ہوتا ہے لیکن درحقیقت یہ عمل چنداں دہشت ناک نہیں ہوتا۔ سلائی ڈالنے کی جگہ کو سن کرنے کے لیے نووکین کی پچکاری لگا دی جاتی ہے اور جب ہم سے آگے سلائی جاتی ہے تو کوئی درد محسوس نہیں ہوتا کیونکہ وریدوں اور خود دل میں حسی اعصاب ہوتے ہی نہیں۔ ایک تازہ مطالعہ میں ۱۹۱۰۵ شدید مریضوں کے دل میں سلائی ڈالی گئی۔ ان میں سے صرف ۳ موتیں ایسی پائی گئیں جو سلائی کے اثر سے منسوب کی جاسکتی ہیں۔ طبیب سلائی کا طریقہ بلا خاص ضرورت کے استعمال نہیں کرتا بلکہ عموماً دوسرے تشخیصی طریقوں سے کام لیتا ہے جن میں الیکٹرو کارڈیوگرام (برقی قلب نگاری) کا طریقہ بہت عام ہے۔

دل کی برقی موجوں کا امتحان، الیکٹرو کارڈیوگرام سے

دل کی نوک کے قریب بافت کا ایک چھوٹا سا بنڈل ہے (جسے رفتار گر کہتے ہیں) دل کے اس بنڈل سے برقی لہریں نکلتی ہیں جن کے اثر سے عضلاتِ قلب سکڑتے ہیں اور دل کی کوٹھیاں نہایت باقاعدگی کے ساتھ یکے بعد دیگرے عمل کرتی ہیں۔ مریض کے بدن کے مختلف اور خاص خاص مقامات پر برقی تار (Leads) لگا دیے جاتے ہیں جن کے ذریعہ الیکٹرو کارڈیوگراف (دل کی برقی لہروں کی ترسیم کرنے والا آلہ) دل سے نکلنے والی نازک لہروں کو اخذ کرکے ان کے نقوش ایک ترسیمی کاغذ پر بنا دیتا ہے۔

اس آلہ کی مدد سے لی ہوئی ایسی ہزاروں ترسیمات سے ظاہر ہوا ہے کہ تندرست دلوں کے نقوش ایک خاص اور معین طرز کے ہوتے ہیں۔ اگر ان نقوش میں کوئی غیر معمولی اختلاف پایا جاتا ہے تو اسے علامتِ مرض سمجھا جاتا ہے لیکن موجودہ خرابی کس خاص مقام پر ہے اور کتنی وسعت رکھتی ہے، اس کا ٹھیک ٹھیک تعین نہیں کیا جا سکتا۔ اس کے لیے طبیب کو شناخت کے بعض دوسرے طریقوں پر اور خود اپنی مہارت پر بھروسہ کرنا پڑتا ہے۔ اس آلہ کی مدد سے یہ بھی فوراً معلوم کیا جا سکتا ہے کہ دل کا ماؤف حصہ کس رفتار سے مندمل ہو رہا ہے۔ جب طبیب کو معلوم ہوتا ہے کہ مریض کا دل طبعی حالت کے مقابلہ میں کم طاقت رکھتا ہے تو طبیب کے لیے یہ جاننا لازمی ہے کہ کام یا محنت کی ایسی مقدار متعین کرے جو مریض کے لیے قابلِ برداشت ہو اور اس کے دل پر بار نہ ڈالے۔ مثلاً یہ کہ مریض کا دل آہستہ خرامی کی محنت تو برداشت کر سکتا ہے مگر تیز دوڑنا یا بوجھ اٹھانا اسے گراں گزرتا ہے۔

دل کی قابلیتِ کار کے امتحان کا ایک طریقہ یہ ہے کہ مریض ایک پائدان چکی (Tread Mill) پر چلتا ہے اور اس حالت میں اس کی نبض، خون کے دباؤ اور الیکٹرو کارڈیوگراف کے نتائج حاصل کیے جاتے ہیں۔ دوسرا نسبتاً زیادہ مروج طریقہ یہ ہے کہ مریض ایک زینے کی دو سیڑھیوں پر فی منٹ ۳ بار چڑھتا اور اترتا رہتا ہے اور یہ قدم ایک وقت پیما یا تال پیما آلہ (Metronome) سے متعلق ہوتا ہے۔ تیسرا طریقہ جھولے دار قلب نگار (Ballisto-cardiograph) کا ہے۔ اس میں مریض کو ایک جھولنے والے بستر پر لٹا دیا جاتا ہے۔ مریض کے دل کی ہر ضرب کے ساتھ بستر میں نہایت خفیف سی حرکت ہوتی ہے جس کا فاصلہ آنکھ سے تو نہیں نظر آتا مگر ایک منسلکہ حساس آلہ "جھولے دار قلب نگار" اس حرکت کو بآسانی اخذ کر لیتا ہے جو اس آلہ سے منسلکہ کاغذ پر چھپ کر ایک موجی خم دار خاکہ بنا دیتا ہے۔ اس خم کی بلندی سے مریض کے دل کی ضرب کی طاقت (یعنی خون پمپ کرنے کی قوت) کا اندازہ کیا جا سکتا ہے۔

علاوہ ازیں اب تو دل کے امتحان کے اور بیسیوں نئے طریقے ایجاد ہو گئے ہیں۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ جسم کے خون کے اندر تابکار آیوڈین (Radioactive iodine) کی پچکاری لگا دی جاتی ہے۔ یہ تابکار (شرارہ بار) آیوڈین معہ خون کے ساتھ گردش کر کے دل کی شریانوں میں پہنچ جاتی ہے، چنانچہ ایک شرارہ پیما (Scintillometer) کی مدد سے اس کی روانی کا تعاقب کر کے معائنہ کیا جا سکتا ہے اور اس طرح دل کی اہم خون کی رگوں کی حالت کا اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ ایک دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ایک قاثاطیر کے ذریعہ ایک ننھا سا "فشار پیما آلہ" (Pressure Gauge) دل کے خانوں کے اندر داخل کر دیا جاتا ہے۔ اس سے حاصل شدہ ترسیمات سے معلوم کیا جا سکتا ہے کہ دل کی کوٹھیاں کس طاقت کے ساتھ اور کس حد تک بند ہوتی ہیں۔ محققین کے ایک گروہ نے نوٹ کیا ہے کہ مرضی دلوں سے ایک خاص قسم کا اینزائم یا خمیری مادہ نکلتا ہے، جسے خون کے اندر بآسانی شناخت کیا جا سکتا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ اس سادہ امتحان سے امراضِ قلب کی فوری شناخت میں بڑی مدد ملے گی۔ ایک نامور طبیب کا مقولہ ہے کہ انسانی قلب کے متعلق ہم نے گزشتہ ۲۵ سال میں اتنی معلومات حاصل کر لی ہیں جتنی گزشتہ پانچ ہزار سال میں بھی حاصل نہیں ہوئی تھیں۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

بیٹا حامد چار روز سے میرے زیرِ علاج تھا۔ اس کی بائیں آنکھ میں جالا پڑ گیا تھا جو دن بدن پھیلتا جا رہا تھا۔ اس نے اچھے سے اچھے ڈاکٹر اور حکیم کا علاج کر لیا مگر مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ آخر جب وہ میرے پاس آیا تو میں نے اسے آنکھ میں ڈالنے کا سلوشن دیا اور رات کو سوتے وقت ہمدرد دواخانہ کا نرگسی سرمہ استعمال کرنے کا شروع دیا۔ اس کے بعد تین مہینے کے لمبے عرصے تک غائب رہنے کے بعد ایک دن میرے دواخانہ میں آیا اور یوں گویا ہوا:۔

حکیم صاحب میں اپنا بہت سا وقت اور روپیہ برباد کرنے پر بھی اپنی آنکھ کی بینائی کو نہیں بچا سکا تو مایوس ہو کر اپنے آبائی گاؤں کو چلا گیا جہاں ایک اچانک عجیب حادثے نے میری آنکھ کا جالا کاٹ دیا اور دوبارہ میں اپنی اس آنکھ سے اسی طرح کام لینے لگا جس طرح کہ پیدائشی آنکھ سے۔ اس کی بینائی ایسی لوٹ آئی جیسی کبھی خراب تھی ہی نہیں۔ واقعہ یہ ہوا کہ ایک روز میں ایک لمبی لکڑی کی مدد سے پیپتے کے درخت کے نیچے کھڑا پپیتہ توڑنے کی کوشش کر رہا تھا کہ لکڑی پپیتے میں لگی اور اس میں سوراخ ہو کر پپیتے کا ایک دودھ کے چند قطرے ٹپک کر جالے والی آنکھ میں گر پڑے۔ ان کا گرنا تھا کہ جلن شروع ہو گئی۔ میں نے خوب زور سے آنکھ کو مسلنا شروع کیا۔ جلن کچھ کم ہوئی تو میں ایک گھنے درخت کی ٹھنڈی چھاؤں میں لیٹا اور سو گیا۔ تین چار گھنٹے کے بعد جب میری آنکھ کھلی تو یہ دیکھ کر حیرت و خوشی کی انتہا نہ رہی کہ میری بائیں آنکھ کی روشنی بحال ہو گئی ہے اور جلن کا نام و نشان بھی باقی نہیں رہ گیا۔ بار بار دائیں آنکھ کو بند کر کے بائیں آنکھ سے دیکھا اور تھوڑی دیر تک بیٹھا سوچتا رہا کہ میں کہیں خواب تو نہیں دیکھ رہا ہوں۔ مگر جب مجھے اچھی طرح یقین ہو گیا تو ڈاکٹر کو دکھایا۔ وہ بھی حیران رہ گئے۔

حامد کے اس واقعہ کو سن کر میں خود انگشت بدنداں رہ گیا، اور اس روز سے آج تک دو باتیں کبھی میرے ذہن سے محو نہیں ہو سکیں۔ ایک یہ کہ حکیمِ مطلق کیسے کیسے عجیب اور ناقابلِ فہم طریقوں سے علاج کرتا ہے اور دوسرے یہ کہ پپیتے کے دودھ اور آنکھ کے جالے کے علاج میں قدرت نے کیا کیا روابط پیدا کیے ہیں!

(حکیم زاہد حسین بمبئی)

میری مریضانہ زندگی کے ۲ دو واقعے

ایک دن کا واقعہ ہے کہ میں شام کے وقت بیڈمنٹن کھیل رہا تھا۔ چونکہ میں ضرورت سے زیادہ کھیل چکا تھا، اس لیے پسینہ بہت آیا۔ گراؤنڈ سے ہٹنے پر مجھے اپنے دائیں گال پر ایک چبھتی ہوئی تکلیف ہوئی۔ میں نے فوراً ہاتھ پھیر کر دیکھا تو معلوم ہوا کہ ایک چھوٹی سی پھنسی گال پر نمودار ہوئی ہے، مگر میں نے اس کی کوئی پروا نہ کی۔

چھ سات روز گزر جانے کے بعد میرے تمام چہرے پر باریک باریک سی ابھری ہوئی پھنسیاں ظاہر ہونے لگیں۔ ان سے مجھے تکلیف بھی پہنچتی تھی اور شکل بھی اچھی نہیں معلوم ہوتی تھی۔ بعض لوگوں نے بتایا کہ مہاسے ہیں اور کسی نے کہا کیل ہیں۔ بہرحال خیال آرائیاں ہوتی رہیں اور میں علاج کرتا رہا۔ مختلف مرہم لگائے مگر کچھ فائدہ نہ ہوا۔

مجھے طب سے بھی دل چسپی ہے اور نسخے جمع کرنے کا انتہائی شوق ہے۔ مجھے خیال آیا کہ اپنی نسخوں کی کاپی میں سے مرہم کا کوئی مؤثر نسخہ نکالوں اور اسے بنا کر استعمال کروں، چنانچہ مجھے حسبِ خواہش ایک نسخہ مل گیا، جو حسبِ ذیل ہے:

ویزلین ایک اونس، کاسٹک ایسڈ۔ اگرین، کافور ایک ڈرام، بورک ایسڈ ایک ڈرام، سلفر دو ڈرام، میدہ دو ڈرام اور نیلا توتیا دو گرین۔ میں نے اس مرہم کو اس طرح تیار کیا۔

پہلے ویزلین کو چولہے پر گرم کیا، اس میں کافور کو ملا کر گھوٹتا رہا۔ جب کافور اس میں حل ہوگیا تو نیلا توتیا ملا دیا۔ اب میں نے برتن کو چولہے سے نیچے اتار کر رکھ دیا۔ ابھی وہ نیم گرم ہی تھا کہ اس میں میدہ، سلفر، بورک ایسڈ اور کاربالک ایسڈ کو اچھی طرح چھری سے ملا دیا گیا اور مرہم تیار ہوگیا۔

میں یہ مرہم رات کو چہرے پر اچھی طرح مل کر سو جاتا تھا اور صبح گرم پانی سے منھ دھوتا تھا۔ اس کے علاوہ دن میں چہرے پر کھوپرے کے تیل میں گرم کیا ہوا کافور لگایا کرتا تھا اور اندرونی طور پر خون کی صفائی کرنے کے لیے صافی استعمال کرتا۔ صرف تین دن کے مسلسل استعمال سے میرے منھ کی تمام پھنسیاں جھڑ کر ایسی غائب ہوگئیں، جیسے کچھ ہوا ہی نہ تھا۔ اب چہرے پر بہت معمولی دھبے رہ گئے ہیں جو انشاء اللہ دو چار بار مرہم لگانے سے ختم ہوجائیں گے۔

دوسرا واقعہ

مجھے تقریباً دس مہینے سے نزلہ و زکام تھا۔ بیماری کے دوران میں نے بہت سے جوشاندے اور ایلوپیتھک دوائیں استعمال کیں۔ مرض میں افاقہ ہونا تو درکنار مجھے سانس لینا بھی دشوار معلوم ہونے لگا۔ تقریباً ناک کے دونوں سوراخ بند معلوم ہوتے تھے جس کی وجہ سے میں منھ سے سانس لینے لگا۔

نزلہ زکام یوں تو میرے لیے کوئی نئی بات نہیں کیونکہ یہ مرض بچپن سے تھا اور اب تک کسی کی دوا کارگر ثابت نہیں ہوئی تھی، مگر اب کی مرتبہ مسلسل دس مہینے تک قائم رہنے کی وجہ سے پریشان ہوگیا اور مجھے اندیشہ ہوگیا کہ کہیں کوئی پھیپھڑوں کی بیماری نہ ہو جائے۔ یوں تو مجھے جڑی بوٹیوں کے دوائی اثرات کا علم ہے مگر عطاروں اور حکیموں کی ترکیب تیاری کی بنا پر مجھے ان دواؤں سے کچھ نفرت سی ہے کیونکہ اس میں صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا مگر ہمدرد کی دواؤں پر بھروسہ ہے کہ وہ دوائیں صفائی اور ایمانداری سے تیار کرتا ہے۔ چناں چہ میں نے سُعالین کی ایک شیشی خریدی۔ حسبِ ہدایت عمل کیا۔ پہلے ہی دن مجھے افاقہ ہوا۔ چار دن کے استعمال کے بعد میرا نزلہ زکام بالکل ختم ہوگیا، مگر سر میں بہت ہلکا سا کبھی کبھی درد ہوجاتا ہے جو انشاء اللہ کچھ دن کے استعمال سے دور ہوجائے گا۔

(راچی - وقار احمد صدیقی)

یک ڈاکٹر کی سرگزشت

از ڈاکٹر جے جانسن ابراہیم

اب تو برطانیہ میں نیشنل ہیلتھ سروس قائم ہے اور ایک
جوان طبی ڈگری لینے کے بعد ۸۰۰ پونڈ سے لیکر ۹۰۰ پونڈ سالانہ
ی تنخواہ پر ملازمت شروع کر سکتا ہے لیکن ہمارے زمانے میں ایسی
ئی سہولت نہیں تھی۔ ہمیں کسی بھی تنخواہ کی ملازمت قبول کر لینی
تی تھی اور اکثر کوئی تنخواہ بھی نہیں ہوتی تھی اور معالجین محض
زازی طور پر کسی اسپتال میں کام کرتے تھے۔ ہم لوگ اسپتالوں
ے چکر لگایا کرتے اور وہاں کے ذمہ داروں اور افسروں کی خوشامدیں
یا کرتے تھے۔ کہیں پیتھالوجیکل لیبوریٹری میں کوئی کام مل جاتا یا کہیں
سی اسپتال کے شعبۂ تشریح میں کام کرنا پڑتا تھا یا پھر ہم لوگ
خری سال کا امتحان دینے والے طبی طلبا کو پڑھاتے یا طبی رسالوں
ہر قسم کے اشتہار ملازمت پر درخواستیں بھیجا کرتے تھے۔ اس زمانے
ں ایک معالج کے لیے بغیر پرائیویٹ آمدنی کے زندہ رہنا مشکل ہو جاتا
آج تو میں ایسی باتیں سوچ بھی نہیں سکتا۔

میرے والد نے میری طبی تعلیم کے بھاری مصارف برداشت
یے تھے اور طبی ڈگری لینے کے بعد میں پریشان تھا کہ کیا کرنا چاہیے؟
ں آزادانہ کر مشیر معالج (کنسلٹنٹ) بننا چاہتا تھا اور اس میں
ینا یہ خطرہ تھا کہ اگر پرائیویٹ پریکٹس کامیاب نہ ہوئی تو پھر کیا ہو گا
رے تین دوست ڈاکٹر بھی اس خیال کے حامی تھے۔ میں نے
مر اُدھر مطب کے لیے کمرہ تلاش کرنا چاہا۔ بڑی کوششوں کے
د ۹۷ ویمپول اسٹریٹ پر ایک کمرہ ملا جس کی کشش میرے لیے
جاں کر اور دو چند ہو گئی کہ اس کمرے میں پہلے ایک بڑے ڈاکٹر چارلس
چینس ایم ڈی۔ ایف۔ آر۔ ایس کا مطب ہوا کرتا تھا۔ اسی
اکٹر کی ایک کتاب "مسلسل بخار" طبی دنیا میں بہت بڑا مقام
لتی ہے۔ اس کمرے میں مطب کرتے ہوئے مجھے ایک سال ہو چکا تھا
آمدنی مجھے کچھ کچھ مریضوں سے ہو جایا کرتی جو ان کی پوری فیس
ینے کی استطاعت نہیں رکھتے تھے اور کچھ ان ڈاکٹروں کے ذریعہ
ے آمدنی ہو جاتی تھی جن کی میں پہلے ماتحتی کر چکا تھا۔

میں نے اسپتالی زندگی پر ایک ناول لکھا تھا لیکن کسی پبلشر نے
اسے قبول نہیں کیا۔ اس سے مجھے بڑی مایوسی ہوئی لیکن اِدھر اُدھر
اخبارات و رسائل میں میرے کچھ مضامین شائع ہو جانے سے پھر ایک
کتاب لکھنے کی ہمت پیدا ہوئی اور اپنے دورۂ مشرق پر میں نے بحیثیت
سرجن ایک نئی کتاب لکھی جو ایک سال میں مکمل ہوئی۔ بڑی ہمت
کر کے میں نے ایک ٹائپ رائٹر خرید لیا اور پوری کتاب خود ٹائپ
کر لی۔ ٹائپ کر چکنے کے بعد میں نے اس کتاب کے مسودہ کو ایک خاکی
کاغذ میں لپیٹا اور ایک بج کے قریب واقع ایک چھوٹے ڈاکخانہ سے اسے
لندن کے ایک بڑے پبلشر کے نام روانہ کر دیا۔ تین ہفتوں میں وہ مسودہ
واپس آ گیا۔ اس کے ساتھ انکار کا ایک خط بھی تھا۔ مجھے کوئی زیادہ
ملال نہیں ہوا۔ دوبارہ میں نے اس مسودہ کو ایک دوسرے کاغذ میں
لپیٹا اور ایک نئی جگہ ۔ روانہ کیا۔ ایک مہینے بعد وہاں سے بھی مسودہ
واپس آ گیا لیکن اس کے ساتھ 'ہاں' یا 'نا' کا کوئی خط نہیں تھا۔
مجھے بڑا غصہ آیا اس پبلشر پر جس نے میری تصنیف کے بارے میں ایک
لفظ بھی لکھنا اپنی شان کے خلاف سمجھا۔ میں نے دل میں سوچا کہ
کچھ نہ کچھ تو لکھنا ہی چاہیے تھا۔ آخر ناشرین مصنفین کے سہارے
ہی تو زندہ رہتے ہیں۔ پھر میں نے اس مسودہ کو ایک تیسرے پبلشر کے
نام روانہ کیا۔ وہاں سے ایک خط موصول ہوا کہ کیا اس کتاب کے
لیے کچھ تصاویر بھی دی جا سکتی ہیں۔ اس خط سے میری حوصلہ افزائی
ہوئی اور میں نے فوٹو روانہ کر دیے۔ کئی مہینے تک کوئی جواب
نہیں آیا۔ میں اس امید میں تھا کہ شاید میرے مسودہ پر غور کیا جا رہا
ہو گا لیکن وہاں سے بھی ٹائپ کیا ہوا مسودہ فوٹوؤں کے ساتھ واپس
آ گیا۔ اور بس میرا دل جیسے پاش پاش ہو گیا۔

بار بار اسی ڈاکخانہ میں جاتے ہوئے مجھے شرم آنے لگی تھی اور
میں اپنے آپ سے کہتا کہ ڈاکخانہ میں بیٹھی ہوئی وہ خاتون کلرک میرے بارے
میں کیا سوچتی ہو گی۔ بیشک میرا یہ ایک احمقانہ خیال تھا لیکن جب
نویں بار بھی وہ واپس آ گیا تو میں نے اسے چھاپنے کی جد و جہد ختم کر دی
اور جی میں آیا کہ کان نکلے مجھے اس مسودہ کو جلا ڈالوں لیکن آخری
بار جس دن وہ کتاب واپس موصول ہوئی اسی روز سہ پہر کو

کلوں رنگی جاتی ہے۔ یہ رنگ جلد کو بھورا کر دیتا ہے مگر خضاب کے لیے کارآمد نہیں ہوتا۔ چھلکے سے چمڑے کی دباغت بھی کی جاتی ہے۔ پھل کا مغز کشمیر اور شمال مغربی ہمالیہ میں ایک اہم غذا ہے۔ مغز سے مٹھائیاں بھی بنائی جاتی ہیں۔ مغز کا تیل پکانے اور جلانے میں کام آتا ہے۔

درخت کی چھال سے رنگ بنتا ہے اور اس سے دانتوں کی خلال بھی بناتے ہیں۔ عورتیں اس سے لبوں کو رنگتی ہیں۔ ڈالیاں اور پتے مویشی کو کھلائے جاتے ہیں۔

دوائی استعمال

اس درخت کے سب حصے دوائی استعمال کیے جاتے ہیں۔ پتے قابض، مصفی خون، مقوی اور مصفی ہوتے ہیں۔ پتوں کا جوشاندہ بچوں کی کساحت (ہڈیوں کا ٹیڑھا ہو جانا)، خنازیری زخموں، جلدی بثور، ایگزیما، آتشک اور کرم امعا کے لیے مفید ہوتا ہے۔ جوشاندہ یا خیساندہ سے گندے زخم پھوڑے پھنسیاں دھوئی جاتی ہیں۔

چھال قابض کرم کش ہوتی ہے۔ اسے مختلف جلدی امراض ایگزیما، نملہ، خنازیر وغیرہ میں اور خراش حلق میں بیرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اس کے جوشاندے سے چھاتیوں کا دودھ ... جاتا ہے۔

پھل مصفی خون ہوتا ہے اور اسے وجع المفاصل میں استعمال کرتے ہیں۔ ہرے اخروٹ سے بچوں کی آنتوں کے کیڑے مر جاتے ہیں پھل اور پتوں کی کشیدکی ہوئی روح دافع تشنج ہوتی ہے اور اسے چبا کے قے میں دیتے ہیں۔ پختہ اخروٹ کا مغز مقوی باہ ہوتا ہے۔ اسے سوزش سینہ، دردِ شکم اور پیچش میں بھی کھلاتے ہیں۔ پھل سے نکالا ہوا تیل ملین و مدر صفرا ہوتا ہے۔ کدو دانوں کو مارنے کے لیے وہ خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔ کچے پھل کے گودے میں حیاتین "ج" بہت ہے، مگر پختہ پھل میں نہیں ہوتی۔

چھٹکارا

میں نے سگرٹ نوشی کیسے ترک کی؟

مسعود احمد برکاتی

ہمدرد صحت میں 'چھٹکارا' کے عنوان سے ایک مستقل صفحہ شروع کیا جارہا ہے۔ اس عنوان کے تحت ہم ان سب 'مردانِ باہمت' کو لکھنے کی دعوت دیتے ہیں جنھوں نے اپنی کسی مضرِ صحت یا مخرب کردار عادت یا ذہنی کمزوری یا نفسی بیماری سے چھٹکارا پایا ہو۔ ہم چاہتے ہیں کہ اگر آپ نے اپنی ہمت اور حسنِ تدبیر سے سگرٹ، تمباکو، پان، شراب یا افیون، کسی لت سے نجات حاصل کی ہو تو اس کی تفصیل اس دل چسپ انداز سے بیان کریں کہ دوسروں کو بھی اسی قسم کی عادتوں کو ترک کرنے کی نہ صرف ترغیب ہو بلکہ نقش پا بھی ملے۔ اپنے مضمون میں لکھیے کہ آپ کو اس 'ترک' کے لیے کس چیز نے ابھارا اور پھر آپ نے کون کون سے عملی طریقے اختیار کیے۔

(ادارہ)

مجھ سے جب کوئی یہ سوال کرتا ہے کہ تم نے سگرٹ پینا کیسے چھوڑ دیا تو میں بے اختیار کہہ اٹھتا ہوں 'بس چھوڑ دیا' لیکن لوگ اس پر مطمئن نہیں ہوتے۔ وہ بھی اپنی جگہ صحیح کہتے ہیں کہ یہ کیا ادھورا اور تشنہ جواب ٹرخا دیا اور میں بھی اپنی جگہ صحیح ہوتا ہوں کیوں کہ جب میں کہتا ہوں کہ 'بس چھوڑ دیا' تو اس میں یہ چیز پوشیدہ ہوتی ہے کہ میں نے اپنے ارادے سے چھوڑ دیا، میں نے اپنی عادت پر قابو حاصل کیا اور دماغ و اعصاب کے ارتسامات کو کھرچ کر پھینک دیا۔ اس لیے میرا جواب صحیح ہوتے ہوئے بھی اپنی تشریح کا طالب ہے جو دل چسپ بھی ہے اور مفید بھی۔

میرے خیال میں شاید سب ہی بری عادتوں کی طرح سگرٹ بھی دوسروں کی دیکھا دیکھی اور ماحول کے اثر سے غیر ارادی طور پر پینا شروع کر دی جاتی ہے اور جب آہستہ آہستہ اس کی عادت پختہ ہو جاتی ہے تو احساس ہوتا ہے کہ ہم ایک بری عادت کے قابو میں آچکے ہیں اور اس کے شکنجہ کو ڈھیلا کرنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ فطری طور پر آدمی کسی قسم کی غلامی میں گرفتار ہونے پر ایک تکلیف، ایک گھٹن اور ایک آزردگی سی محسوس کرتا ہے اور اس کی گرفت سے آزاد ہونے کی کوشش کرتا ہے۔ سگرٹ نوشی کی عادت کے بعد بھی کچھ اسی قسم کے جذبات وقتاً فوقتاً پیدا ہوتے رہتے ہیں یا کم سے کم مجھ میں ہوئے۔ پھر صحی، معاشی اور عملی نقصانات بھی کبھی کبھی آدمی کو ٹوکتے رہتے ہیں اور شاید ہر سگرٹ نوش کسی نہ کسی لمحے میں اس سے نجات حاصل کرنے کی اسکیم پر ضرور غور کرتا ہے۔

بعض اوقات عملی طور پر سگرٹ نوشی اتنی تکلیف پہنچاتی ہے کہ وبال جان سے کم نہیں ہوتی۔ رات کا وقت ہے سگرٹ خریدنا بھول گئے۔ دکانیں بند ہو چکیں، یا آپ کی برانڈ بازار سے ایک دم غائب ہو گئی یا سفر وغیرہ میں آپ کا کوٹا ختم ہو گیا اور انتظار کرنا پڑا۔ یہ چیزیں آدمی کو اگر وہ حساس ہے تو بار بار اس کی مجبوری اور لاچاری کا احساس دلاتی ہیں ـــــ میں کہنا یہ چاہتا ہوں کہ اس قسم کے بہت سے عوامل اور محرکات تھے جو طبیعت کو ٹوکتے، جھنجوڑتے

اور گسلتے رہتے تھے۔ ایک دن دو ساتھیوں میں بیٹھا باتیں کرتا اور دھواں اڑاتا جا رہا تھا۔ ایک صاحب نے کہا سگرٹ چھوڑ دینا چاہیے۔ میں نے بے اختیار کہا "چھوڑ دی" اس کے بعد طے پایا کہ تینوں کی جیب میں جو اسٹاک ہے اس کے خاتمہ کے بعد سگرٹ نہیں پی جائے گی۔ چناں چہ یہی ہوا۔ تینوں نے اس کے بعد سگرٹ نہیں پی اور میں نے اعلان کرنا شروع کر دیا کہ میں اب سگریٹ نہیں پیوں گا اور ان اعلانات سے عزم و اعتماد بھی بڑھتا جاتا تھا۔ اور اس خیال سے نفرت کہ ہم ایک 'لت' سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکتے۔ اور لتنے مجبور ہو گئے کہ ایک غلط عادت جو پڑ گئی ہے اس پر قابو پا ہی نہیں سکتے۔ مجھے جو ذرا سا اندیشہ تھا وہ اپنے نظام ہضم کے گڑبڑ ہونے کا تھا۔ لیکن ارادہ کے آگے کوئی طاقت نہیں ٹھہر سکتی تین دن تک جسم کے ہر عضو نے برہمی کا اظہار کیا اور دماغ نے گویا سونے کی ٹھان لی تھی۔ لیکن یہ امید اور یہ خوشی کتنی بڑی چیز تھی کہ میں سگریٹ چھوڑ سکتا ہوں اور چھوڑ چکا ہوں' دوسرے اب سگریٹ خریدنے، رکھنے اور پینے کی کوئی جھنجھٹ میرے ساتھ نہیں ہے۔ منہ کے اعصاب کو بہکانے، بہلانے اور تھکانے کے لیے چیونگ گم وغیرہ پر زور آزمائی کرتا رہا۔

اور جیسے جیسے دن گزرتے گئے عزم و یقین بڑھتا گیا۔ پھر صحت میں بھی کوئی خلل واقع نہیں ہوا۔ روزانہ جیب سے جو پیسے نکل جایا کرتے تھے وہ بھی اب جیب کو وزنی کر کے ارادہ کو بھاری بنانے لگے۔ اور میرے اپنے مزاج کے اعتبار سے جو چیز مفید ہوئی وہ لوگوں کا یہ اظہار اور اصرار کہ سگریٹ چھوڑی نہیں جا سکتی۔ یہ اظہار میری تہہ در تہہ اور خوابیدہ قوتوں کو بھی برسرِ پیکار کرنے کے لیے کافی ہے اور مخالفت زیادہ طاقت پیدا کر دیتی ہے۔ البتہ بعض لوگوں کا یہ کہنا کہ بغیر سگریٹ کے لکھنا، ممکن نہیں کچھ ڈراتا تھا۔ لیکن 'روانگی کے بعد واپسی' کا سوال ذہن میں آنے ہی نہیں دیا اور جب بھی سگرٹ کا خیال آیا ذہن کو فوراً دوسری طرف متوجہ کرنے کی کوشش کی اور اس چیز نے بہت مدد دی۔ بہر حال اس طرح میں نے سگرٹ کی لت سے نجات پالی اب میں یہ کیوں بتاؤں کہ میرے دونوں ساتھی اپنے ارادہ پر قائم نہ رہ سکے۔

غذائیات

دُنیا کی قدیم ترین غذا، شہد

انسان کوئی پچاس صدیوں سے شہد کا باقاعدہ استعمال کر رہا ہے لیکن اس کی ابتدائی تاریخ اب بھی کسی قدر پردۂ راز میں ہے۔ اگر کسی لیبورٹری میں شہد کے صحیح اجزا، ترکیبی رکھ دیے جائیں تو ایک کیمسٹ شہد تیار نہیں کرسکتا۔ حالاں کہ وہ دودھ تیار کرسکتا ہے۔ اس کی عظیم صحت بخش قدر اس کے قدرتی وسیلے میں مضمر ہے۔ (ڈیوڈ گینسٹن)

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ سب سے قدیم انسانی خوراک دودھ ہے یا قدیم وضع کی روٹی، لیکن انسان کو جب وہ مویشی پالنے لگا، یا جب اُس نے روٹی پکانے کا ہنر سیکھا، اس سے بھی مدتوں پہلے شہد کی جنگلی مکھیوں سے حاصل ہونے والی قیمتی مٹھاس کا علم تھا۔ اُس زمانے سے لے کر آج تک شہد تمام اشیائے خوردنی میں ایک سنہرا عجوبہ ہے۔ یہ سب سے میٹھی چیز ہی انتہائی مکمل اور آسانی سے ہضم ہو جانے والی غذا۔

پھول کے اندر شہددان میں، اپنی ابتدائی حالت میں یہ ایک بے حد پتلا سیال ہوتا ہے جس میں اس کے ماخذ پودے کی مخصوص خوشبو بھی پائی جاتی ہے، لیکن جب شہد کی کارکُن مکھیاں اُسے ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتی ہیں اور اس کے بعد چھوٹی مکھیاں چھتے میں اس سے منسلق ہیں جہاں اُسے دوسرے پھولوں کے رس میں اچھی طرح ملا دیا جاتا ہے، تو یہ زیادہ گاڑھا، زیادہ میٹھا اور زیادہ غذائیت بخش ہو جاتا ہے۔ چھتے کا شہد تھوڑے آبی مواد اور (گنے کی) شکروں سے دو بنیادی اجزائی شکروں یعنی انگوری شکر (Dextrose) اور پھلوں کی چپ گردان شکر (Levulose) میں تبدیل ہونے کے لحاظ سے نمایاں طور پر مختلف ہوتا ہے یا اجزائے ترکیبی کے لحاظ سے شہد شہد میں فرق ہوتا ہے، کیوں کہ ایک ہی نوع کے پھولوں سے مختلف نسلوں کی مکھیاں منفرد نمونہ کا شہد تیار کرتی ہیں، لیکن یہ دونوں شکریں ہمیشہ موجود رہتی ہیں۔ ایک عام شہد میں تھوڑی سی مقدار میں پانی بھی پایا جاتا ہے اور قدرے بیفین (Albumen) گنے کی شکر بہت ہی خفیف مقدار میں لیس دار مادہ (DEXTRINE) گوندیں، بخارات بن کر اڑ جانے والے تیل، ہضم شدہ روغن اور (اس کی صفائی کے مطابق) حقیقی زرِگل کے کثیر التعداد ذرّے بھی۔ اس کے علاوہ شہد میں تھوڑا سا معدنی عنصر بھی پایا جاتا ہے جس کا حجم اس کی اہمیت سے کوئی تعلق نہیں رکھتا۔ یہ معدنی عنصر فولاد، سلیکا، تانبے پوٹاشیم، سوڈیم، گندھک، ایلومینیم، مینگنیز، کلورین، کیلشیم، فاسفورس اور میگنیشیم پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان معدنیات میں سے بعض کا ہیموگلوبن (خون کا رنگین مادہ) پر مفید اثر دیکھا گیا ہے۔ مدتوں یہ خیال کیا جاتا رہا ہے کہ شہد میں حیاتینی عنصر نہیں ہوتا، لیکن امتحانات سے یہ غلط ثابت ہوا ہے۔ زرِگل میں وافر مقدار میں حیاتین لح، پائے جاتے ہیں۔ اکثر پھلوں کی بہ نسبت بھی زیادہ، لیکن ماحصل شہد میں اس کی مقدار غیر یکساں ہوتی ہے اگرچہ تمام انتہائی گھٹیا گروہوں میں ان حیاتین کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

شہد میں بہت ہی زیادہ (اور بہت ہی سستی) پھلوں کی شکر پائی جاتی ہے۔ یہ انتہائی قیمتی جزو ترکیبی اور سب سے اہم حصہ ہے اور عام طور پر گنے کی شکر سے دوگنا شیریں ہوتا ہے۔ ایک اور سادہ شکر یعنی انگوری شکر کے ساتھ مل کر، جو بہت ہی عام جزو ہے، پھلوں کی چپ گردان شکر جسم کو گلائی کوجین (Glycogen.) اور خون کی شکر کے طاقت ور محفوظ ذخیرے کی تعمیر میں مدد دیتی ہے۔ یہی چیز بعد میں حرارت اور قوت میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ شہد چوں کہ ۱۰۰ فی صدی خون کی شریانوں میں پھیل جاتا ہے، اس لیے محنت و مشقت کے اثرات کا ازالہ کرنے کے لیے بیش قیمت چیز ہے۔ پہلوانوں کو یہ حقیقت قدیم الایام سے معلوم ہے۔ شکر کی جتنی بھی قسمیں ہمارے استعمال میں آتی ہیں ان میں شہد کے متعلق یہ کہا جاسکتا ہے کہ اس میں مندرجہ ذیل بے نظیر فوائد پائے جاتے ہیں۔

یہ ہاضم رقبے میں ہیجان پیدا نہیں کرتا، گُردوں پر کام کا بوجھ نہیں ڈالتا، اس لیے نسیجوں کے اتلاف میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہ نظام

ہضم کی بہت ہی کم محنت سے قوت کا فوری طور سے مہیّا ہونے والا ماخذ یہ ہم پہنچاتا ہے۔ اس کے استعمال سے سخت محنت اور کوشش سے واقع ہونے والے جسمانی نقصانات کی قریباً فوری طور پر تلافی ہو جاتی ہے اور یہ ایک ہلکا اور قدرتی ملیّن بھی ہے۔

گنے کی شکر کا نمک کی طرح عالم گیر طور پر ایک خاص مسلّم ذائقہ ہوتا ہے لیکن شہد میں ذائقے کے اختلافات کا سلسلہ غیر معمولی طور پر وسیع ہو سکتا ہے۔ کم و بیش دس ہزار قسم کے پودوں اور درختوں کے مطابق، جو اپنی زیرگی (Pollination) کے لیے شہد کی مکھیوں پر انحصار رکھتے ہیں۔ جب شہد ٹھیک طور سے پختہ ہو جائے تو وہ اُن تمام نقصان دہ جراثیم کو جو اُس پر آباد ہو جائیں، حتیٰ کہ ایسے بیرونی چھوت لگ جائے تو اس صورت میں بھی تلف کر دیتا ہے اس میں یہ حیرت انگیز خاصیت بھی پائی جاتی ہے کہ جس چیز سے بھی اس کا واسطہ پڑے، اس کی تمام رطوبت جذب کر لیتا ہے اور چوں کہ خوردبینی اجسام رطوبت کی تھوڑی سی مقدار کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے، شہد انھیں بہت جلد ہلاک کر دیتا ہے۔ خوردبینی امتحانات کے ایک سلسلے میں ٹائی فائڈ کے ایک جرثومہ کو خالص شہد کے ساتھ ۴۸ گھنٹے رابطہ رکھنے کے بعد مرتے ہوئے دیکھا گیا اور پیچش کا جرثومہ تو صرف دس گھنٹے کے رابطے کے بعد ختم ہو گیا۔

خالص شہد کی پہچان

خالص شہد میں ملاوٹ کا ایسا تسلی بخش اور مغالطہ آمیز طریقہ کوئی نہیں، جسے سائنٹی فک طور پر نہ پکڑا جا سکے۔ اگر اس میں ہوشیاری کے ساتھ پانی ملا دیا جائے، تو وہ خمیر ہو جاتا۔ اگر اس میں گنے میپل (MAPLE) یا مکئی کی شکر کی ملاوٹ کی جائے تو وہ آخر کار پھر علیحدہ ہو جائے گا۔ اگر اُسے دوسری شکروں کے ساتھ ترکیب دیا جائے تو یہ محض گاڑھا ہو کر ٹھوس بن جائے گا۔ خالص، بے ملاوٹ کے شہد کی قطعی عمدہ اور سادہ پہچان یہ ہے کہ مرتبان کے ڈھکنے میں چھید کر کے اُسے ایک جانب جھکا دیجیے، پھر دیکھیے کیا ہوتا ہے خالص شہد کی دھار سوراخ میں سے بہت ہی آہستہ آہستہ خارج ہوگی اور نیچے رکھی ہوئی تھالی میں کنڈلیاں بناتے ہوئے گرے گی، لیکن ناخالص شہد کی صورت میں یوں نہیں ہوگا، تاہم ارزاں پن چکی نشانوں کا شہد الٹی ترتیب کے سستے شہد میں ملا دیا جاتا ہے یا اس

میں تصرف کیا جاتا ہے اور نام نہاد مطالعوں میں شہد کے متعلق تو یہ معلوم ہوا ہے کہ اس میں انھیں پھولوں کے زردولے پائے جاتے ہیں، جو صرف دولت مشترکہ میں پیدا ہوتے ہیں۔ امتزاج شدہ شہد کا البتہ دوسرا معاملہ ہے۔ مختلف ذائقوں اور نمونوں کے شہد ملا کر ایک ہی نسخہ مرکب بنا دیا جاتا ہے جس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ مارکیٹ کے لیے یکساں چیز تیار ہو جائے۔

شہد کی مکھیاں باستثنا پھولوں کی خوشبو سے اور اس کے بعد اُن کے رنگ سے انھیں سُرخ رنگ سجھائی نہیں دیتا ہے رہنمائی پا کر اس کاریگری کے ساتھ شہد بنانے میں منہمک ہو جاتی ہیں کہ عالم انسانی اس پر سبقت نہیں لے جا سکا ہے۔ اوّل اوّل شہد کی مقدار سے پھولوں کا تین گنا رس جمع کیا جاتا ہے اور قریباً دو ہزار پھولوں سے کھانے کا ایک چمچہ بھر شہد تیار ہوتا ہے۔ چھتّے میں ایک پونڈ شہد محفوظ طور پر ٹھکانے لگانے کے لیے شہد کی مکھی کو کم از کم ۳ ہزار چکّر لگانے پڑتے ہیں دوسرے لفظوں میں ایک چھتّہ بھر مکھیوں کو ایک موسم میں اوسطاً کوئی ایک سو پونڈ شہد تیار کرنے کے لیے پچاس ہزار میل کا سفر طے کرنا پڑتا ہے، جو کرۂ ارضی کے اندر گرد دو چکّروں کے برابر ہوتا ہے۔ اس پر بھی شہد کی ایک مکھی، ایک اوسط درجے کے پھول سے صرف قریباً ½ گرین رس حاصل کرتی ہے۔ شہد بہت ہی عام اور جانب طور تپتیا گھاس کے شگوفوں سے پیدا کیا جاتا ہے لہٰذا یہاں زیادہ شمالی امریکہ کا شہد اسی ذریعے سے حاصل ہوتا ہے۔ تپتیا گھاس کا شہد ہلکے اسٹائل کا ہوتا ہے اور سین فائن گھاس (Sainfoin)، رائی شلغم اور سرسوں بھی ہلکے یا اوسط ہلکے رنگ کے شہد کے لیے بہترین چیزیں ہیں۔ گہرے رنگ کا بہترین شہد گلابی رنگ کے پھولوں والی اریکا جھاڑیوں (HEATHER) پھلوں کے شگوفوں والی بیا۔ بلیک بیری (Black-berry) اور بک وہیٹ (BUCK WHEAT) سے حاصل ہوتا ہے۔

غیر امید افزا پھولوں کا شہد۔

ہو سکتا ہے کہ جن پھولوں کے متعلق ہم یہ سمجھتے ہیں کہ وہ بڑی دل کش مہک دیتے ہیں اور جن سے ہم (اپنے نزدیک) نہایت خوش بودار مصنوعات حاصل کرتے ہیں، ضروری نہیں کہ وہ بہترین بھی ہوں - ایسے ہی غیر امید افزا پھولوں، مثلاً

گکر دندا، گربہ کیوسٹرا آف ایشیا دکلک ویڈ (ایک دودھیل پودا) بلیو بیری) بیدِ مجنوں، گولڈن راڈ، رس بھری اور چیز سے اعلا درجے کا شہد تیار ہوتا ہے۔ شہد کا رنگ ملائی کی طرح سفید بھی ہوتا ہے سنہری مائل بھی، سیاہی مائل کہربائی بھی، ارغوانی مائل بھورا بھی اور آسمانی بھی۔ ایتھنز کے قدیم باشندے اپنا بہترین شہد کوہِ ہمٹس کی ڈھلانوں سے اکٹھا کیا کرتے تھے، جہاں جنگلی صعتر (ایک تیز خوشبو والا پودا) اسے ایک خاص قسم کا ذائقہ مہیا کرتا تھا۔ سسلی کا شہد، جو قرونِ وسطیٰ میں بڑا مشہور تھا اور اب بھی نہایت عمدہ مانا جاتا ہے، اپنے مخصوص ذائقے کے لیے سنترے کے شگوفوں کا مرہونِ منت ہے (یہ مالٹا کا لفظ جو پہلے ملیٹا (Melita) تھا۔ لاطینی کے میل (MEL) سے نکلا ہے، جس کے معنی شہد کے ہیں)۔ ناربون، فرانس کا پُر تکلف، دانے دار، سفید، معطر شہد اپنی مخصوص دلکشی کے لیے سین فائن کے پھولوں کا ممنون احسان ہے۔ جرمنی کے سیاہ جنگل کا حیرت انگیز، خوش ذائقہ شہد صنوبر کے درختوں سے خارج ہونے والے مادّے سے بنتا ہے۔ جنگلی رس بھری شہد کو ارغوانی رنگ کی جھلک بخشتی ہیں۔ سلج (Sage) اسے کھرکھری سی مٹھاس مہیا کرتا ہے۔ اریکا قسم کی جھاڑیاں اسے سوسنی رنگ دے کر نمایاں طور پر اعلا معدنی عنصر سے مالا مال کرتی ہیں۔ الفا الفا اسے اپنی ہی تیز چاشنی دے دیتا ہے۔

الاسیا کا شہد، جو ہنگری میں اکٹھا کیا جاتا ہے، غالباً سب سے خوشبودار ہوتا ہے اور برازیلی شہد سب سے گہرے رنگ کا تقریباً سیاہ۔ افریقہ کے بعض علاقوں سے ہلکا سبز شہد آتا ہے نادر ترین شہد گھنٹی نما پھولوں کے زیرے سے حاصل کیا جاتا ہے یا فسنتین سے اور یہ ایک عجیب بات ہے کہ ایک زہریلا شہد بھی ہوتا ہے۔ جو مشرقی نیپال (ہندستان) کی جنگلی مکھیاں موسمِ بہار میں بعض پہاڑوں کی سدا بہار جھاڑیوں سے فراہم کرتی ہیں۔ بائبل میں شہد کی مکھیوں کی طرف اکثر اشارے ملتے ہیں۔ ہر قوم کی دیومالا اور مذہبی روایات میں بھی شہد کی مکھیوں کا ذکر موجود ہے۔ عظیم فلسفی دیموقریطس اور سکندرِ اعظم اور ان کے تمام کم مشہور ہم عصر بھی شہد کی قدر و قیمت سے اس حد تک باخبر تھے کہ انھوں نے اس میں اپنے دفنانے کی وصیتیں کیں۔ مصر کے ایک شاہی مقبرے میں جو حال ہی میں کھولا گیا ہے، مٹی کے مرتبان برآمد ہوئے، جن میں کم از کم ۳۰۰۰ سال کا پرانا شہد پایا گیا ہے۔ اس کا رنگ سیاہ پڑ گیا ہے اس میں گدلا پن بھی آگیا ہے، لیکن اس کے باوجود خالص اور کھانے کے قابل ہے۔ یہ محض اتفاق ہی نہیں کہ ارضِ موعود میں دودھ اور شہد (جنگلی شہد) کی نہریں بہنے کی پیش گوئی کی گئی تھی۔ یہ وہ حقیقت ہے جس کا ذکر بائبل میں اکیس[۲۱] جگہ آیا ہے۔

عام طور پر یہ معلوم نہیں کہ آج کل دو قسم کا شہد ملتا ہے کم تر گھٹیا ذائقے کی صنعتی پیداوار اور عمدہ، خوش ذائقہ، دسترخوان کی لذّت۔ ایسے پھول نسبتاً بہت ہی کم ہیں، جن کے رس سے کھانے کا صاف شہد حاصل ہو۔ کثرت ایسے پھولوں کی ہے جن سے مکھیاں گہرے رنگ کا بد ذائقہ شہد تیار کرتی ہیں اور یہ شہد کیک اور جَو کی بھوری روٹی پکانے میں تمباکو کی اصلاح کرنے اسے مرطوب کرنے اور چاشنی دینے میں نیز کھانسی کی دواؤں، جلدی امراض کے لوشنوں، مرہموں، حسن افزا چیزوں، صابنوں اور بہت سی طبی اور غیر طبی مرکبات میں بخوبی استعمال ہوتا ہے، لیکن غذا کی حیثیت سے تو شہد بہت ہی بیش بہا اور اہم چیز ہے۔ بالغوں کے لیے بھی، جو بغیر کسی پابندی کے میٹھی چیزیں کھانے کے طلب گار ہوں اور یہ غالباً عمدہ ترین کاربوہائڈریٹ غذا ہے۔ بچوں کے لیے بھی دانتوں اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے پہلوانوں کے لیے بھی، جنھیں فوری طور پر محفوظ قوّت کی ضرورت ہوتی ہے اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بھی، جو شکر سے محفوظ رہنا چاہتے ہوں۔ دوا کے طور پر شہد کی اہمیت مدّتوں پہلے تسلیم کی گئی تھی اور آج بھی اس حقیقت سے اس کی چھان بین کا سلسلہ جاری ہے اور پیشتر اس کے کہ تمام امکانات معلوم ہو جائیں، بلاشبہ مزید اسرار منظرِ عام پر آئیں گے اس دوران میں روزمرّہ کی خوراک میں شہد کا بڑھتا ہوا استعمال، بہ شرطیکہ اُس کے خالص اور عمدہ ہونے کا سختی کے ساتھ خیال رکھا جائے۔ فرد اور عوام کی صحت کے لیے بہ ہر صورت مفید ہی ثابت ہوگا۔

انجیر

مرزا محمد سلیم بیگ

انجیر دنیا کا قدیم ترین پھل خیال کیا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جب آدم و حوا کو جنت سے نکالا گیا تو انھوں نے اپنا جسم انجیر ہی کے پتوں سے ڈھانپا تھا۔ اس کا ذکر انجیل اور قرآن شریف میں آچکا ہے۔

انجیر کا اصل وطن عرب ہے، جہاں سے سیاح اسے بحر روم کے ممالک میں لے گئے۔ وہاں کی آب و ہوا اس کے لیے نہایت موزوں ثابت ہوئی۔ یہی وجہ ہے کہ اس کی پیداوار اٹلی، اسپین، ترکی، کیلیفورنیا، یونان اور الجیریا میں اعلیٰ پیمانے پر کی جاتی ہے۔ یہ کاشت ۱۶۲۵۰۰۰ ایکڑ پر مشتمل ہے اور سالانہ انجیر خشک کی پیداوار ۳۵۰۰۰ ٹن ہے۔

ہندوستان میں انجیر یوں تو ہر جگہ پیدا ہوتا ہے، مگر بمبئی، مدراس، میسور اور حیدرآباد اس کی پیداوار کے لیے مشہور ہیں۔ بمبئی کے پرندر تعلقہ میں اس کے درخت ۱۲۳۰۰ ایکڑ کے رقبہ میں پھیلے ہوئے ہیں اور دوسری جنگ عظیم سے قبل بمبئی اسٹیٹ سے ۵۰۰۰ پونڈ انجیر غیر ممالک کو بھیجا جاتا تھا۔

یوں تو انجیر ہر قسم کی آب و ہوا میں پیدا ہو سکتا ہے مگر ان مقامات پر جہاں کا درجۂ حرارت ۱۸ ڈگری فارن ہائٹ سردیوں میں اور ۱۱۵ گرمیوں میں ہے، اس کی پیداوار اچھی نہیں ہوتی۔ زیادہ سردی سے پھل ملائم پر آنے سے قبل ہی جھڑ جاتے ہیں اور زیادہ گرمی سے جھلس جاتے ہیں۔ معتدل آب و ہوا اس کے لیے بہت موزوں قرار دی گئی ہے۔ پانی زمین میں رکنا نہ صرف اس کے لیے مضر بلکہ تباہ کن ہے۔ اگر زمین میں پانی جذب کرنے کی خاصیت نہ ہو تو یہ کمی عام گوبر کے کھاد سے دور ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے بہترین زمین وہ خیال کی جاتی ہے جس میں چکنی مٹی اور ریت کے ذرات برابر ہوں اور زمین چونے کے ذرات بھی لیے ہوئے ہو۔ اگر مٹی میں چونا نہ ہو تو فی درخت نصف پونڈ چونا دینا سود مند ثابت ہوگا۔

عام طور سے اس کو کٹنگ کے ذریعہ لگایا جاتا ہے۔ کٹنگ ۸ سے ۱۲ انچ لمبی ہوں اور ان کا قطر نصف انچ ہو۔ یہ پہلے نرسری میں لگائی جاتی ہیں۔ لگانے کا موسم جولائی سے اگست تک ہے۔ ایک سال کے بعد ان کا تبادلہ تیار شدہ زمین میں کر دیا جاتا ہے اور تبادلہ کے چھ ماہ بعد پھل آجاتے ہیں۔ یو۔ پی میں ستمبر میں قلمیں تیار کرتے ہیں اور تبادلہ اگست میں کرتے ہیں۔

زمین کو پہلے لوہے کے پھل سے گرمیوں میں ہل دیجیے۔ اس کے بعد تین بار پکھیر سے۔ آخری ہل دیتے وقت ۲۵ گاڑی فی ایکڑ فارم یارڈ مینور اور ۳۰۰ پونڈ امونیم سلفیٹ مٹی میں ملا دیجیے۔ اس کے بعد زمین کو ۴۔ انچ اونچے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کر دیں تاکہ پانی رکنے نہ پائے۔ اس کے بعد جب پودے تیار ہو جائیں تو ان کا تبادلہ کر دیں جو ایک سال بعد کیا جاتا ہے۔ اہلِ یورپ پہلے ہی سے پودے مقررہ جگہ میں بو دیتے ہیں۔ فاصلہ کا تعلق انجیر کی اقسام پر منحصر ہے کیونکہ کئی اقسام زیادہ پھیلتی ہیں اور کئی کم۔ عام طور سے فاصلہ ۱۸ فٹ دیا جاتا ہے۔ اس کے درخت کے متعلق عام قیاس ہے کہ یہ کافی دراز عمر واقع ہوا ہے۔ انگلینڈ میں ایک انجیر کا درخت ۸۰۰ سال کا تھا۔ کیلیفورنیا میں اس کا درخت ۱۰۰ سال تک زندہ رہتا ہے اور برصغیر میں اوسط عمر ۵ سال ہے۔ بمبئی میں اکتوبر سے فصل شروع ہوتی ہے اور یہ سلسلہ مئی تک چلتا رہتا ہے۔ یو۔ پی میں اپریل سے اگست تک پھل آتا ہے۔

زیادہ پھل حاصل کرنے کے لیے ماہرین نے یہ تجویز پیش کی ہے کہ درخت کے تمام تنوں کو کاٹ کر صرف ایک تن درست قسم کا تنا رہنے دیجیے اور اس پر آئی ہوئی شاخوں کو اگست میں (Notch) کیجیے۔ یہ ایک عملِ جراحی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ٹہنی کی چشم کے پون انچ اوپر چاقو کی مدد سے کھال ہٹا دیں۔ اس بات کی احتیاط لازم ہے کہ تازہ زخم سے خارج شدہ دودھ چشم کو ڈھک نہ لے۔ آٹھ دن بعد یہ زخم بھر جاتا ہے اور اس طرح ایک شاخ پر ۲ جگہ (Notch) کر سکتے ہیں۔ کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ گولر کے درخت کی قربت انجیر کی فصل میں اضافہ کا سبب ہے۔

پودے جب تیار شدہ زمین میں ۱۸ فٹ کے فاصلے سے لگا دیے جاتے ہیں تو پھر ہر درخت کی نگہداشت ضروری ہو جاتی ہے۔ وہ اس طرح کہ آپ درخت کو مناسب خوراک و پانی بروقت پہنچاتے رہیں

تمام چیزیں اُسی وقت مکمل ہو سکتی ہیں جب کہ مالک پھلوں کا شیدائی ہو۔ ماہرین نے فی درخت ۲۰ پونڈ گوبر کا کھاد اور ۲ پونڈ امونیم سلفیٹ منتخب کیا ہے جو ترتیب وار دو قسطوں میں دیا جاتا ہے، یعنی پہلی خوراک نومبر میں اور دوسری اگست میں۔ پھل لگنے سے ۱۵ دن قبل سپر فاسفیٹ فی درخت ۱۰ پونڈ دیا جائے تو فصل میں نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ نومبر سے مئی تک ہر پندرھویں دن پانی دینا اشد ضروری ہے۔ زیادہ پانی دینے سے پھلوں کے ذائقہ میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

درختوں کو زیادہ عرصے تک زندہ رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ اُن کے تنوں پر جو سوراخ نظر آئیں، وہ سیمنٹ کی مدد سے بند کر دیے جائیں، کیونکہ اگر ایک مرتبہ تنے کو کھانے والے کیڑے نے گھر کر لیا تو پھر سارے درخت کو بچانے کی کوئی صورت نہیں رہے گی۔ پتوں اور پھلوں کے گودے کو کھانے والے کیڑوں سے اسی حالت میں نجات مل سکتی ہے جبکہ ہر پندرھویں دن ڈی۔ ڈی۔ ٹی اور (LEAD ARSANATE) کا اسپرے کرتے رہیں۔

یوں تو انجیر کی سات سو گیارہ قسمیں ہیں، مگر عام طور سے برصغیر میں مندرجہ ذیل بوئی جاتی ہیں جن پر بیماریوں اور کیڑوں کا بہت کم غلبہ ہوتا ہے: سیاہ مسکیہ، کابلی، بنگلوری، لکھنوی، ترکی اور کیلیفورنیا۔ ...ستان میں کیلی فورنیا قسم کافی کامیاب ثابت ہوئی، مگر اس کے پتلے ہیں اور خاص کیلی فورنیا قسم کے پھلوں میں آب و ہوا کی وجہ سے نمایاں فرق ہو گیا۔ پھل تقریباً دگنے ہی ہوتے ہیں، مگر وسط فصل میں کمی واقع ہو گئی۔ کیلیفورنیا میں فی ایکڑ ۱ تا ۲ ٹن خشک انجیر پیدا ہوتا ہے۔ ہندوستان میں بہتر نگہداشت سے فی ایکڑ ۱۰ ہزار پونڈ تک انجیر پیدا ہوا ہے۔

غذائی اعتبار سے بھی انجیر کو خاص اہمیت حاصل ہے، اس لیے کہ اس میں علاوہ شکر کے وٹامن اے، کیلشیم، تھائمین اور اسکاربک ایسڈ کی خاصی اچھی مقدار پائی جاتی ہے۔ کیلیفورنیا میں انجیر کا شربت کافی اونچے پیمانے پر تیار ہوتا ہے جو دوسرے ممالک کو بھیجا جاتا ہے، اسی طرح جام اور جیلی بھی بنائی جاتی ہے جو یورپ میں کافی مقبول ہے۔

ہندوستانی آب و ہوا میں ایک درخت سے ۵۰ پونڈ فصل لے لینا کوئی مشکل نہیں۔ ۱۸ فٹ کے فاصلے سے ایک ایکڑ میں ۱۴۴ درخت لگتے ہیں، جن سے ۷۰۰۰ پونڈ انجیر حاصل ہوتا ہے۔

زیادہ سے زیادہ ۷۰۰ روپے کھادوں کی قیمت اور دیگر اخراجات میں صرف کیجیے تو بھی ہمیں فی روپیہ پونڈ کے حساب سے ۶۰۰۰ روپے ایک ایکڑ سے نفع ہو سکتا ہے اور یہی چھوٹی چھوٹی چیزیں ہیں جن پر ہماری تھوڑی سی توجہ سے ملک کا غذائی مسئلہ بہت کچھ حل ہو سکتا ہے۔

سوال و جواب

ٹی۔بی (سل ودق)

سوال: ٹی۔بی (سل ودق) کے اسباب کیا ہیں؟ اس کی کتنی قسمیں ہیں اور اس کی شناخت کیا ہے؟۔ (ریاض الدین قریشی، مہاپلہ)

جواب: ٹی۔بی کا اصل سبب اس مرض کے جراثیم ہیں، جو تن درست انسان کے جسم میں پہنچ کر اس کو بیمار کر دیتے ہیں، لیکن یہ واضح رہے کہ جب تک انسان کی طبعی قوت مدافعت رہتی ہے، یہ جراثیم اس کا کچھ بھی نہیں بگاڑ سکتے۔ بلکہ فنا ہو کر رہ جاتے ہیں۔ یہ جراثیم انسان کو اسی وقت بیمار کرتے ہیں جبکہ اس کی طبعی قوت مدافعت کم زور ہو جاتی ہے۔

ٹی۔بی کے جراثیم بدنِ انسان کے تقریباً ہر ایک عضو میں پہنچ کر اس مرض کو پیدا کرنے کا موجب ہوتے ہیں۔ اس اعتبار سے اس کی بہت سی قسمیں ہو سکتی ہیں، لیکن پھیپھڑوں کی ٹی۔بی، گلٹیوں کی ٹی۔بی، آنتوں کی ٹی۔بی اور ہڈیوں کی ٹی۔بی کثیر الوقوع ہیں۔

جب کوئی شخص پھیپھڑوں کی ٹی۔بی میں مبتلا ہوتا ہے تو وہ سست رہنے لگتا ہے، روز بہ روز کم زور اور لاغر ہوتا جاتا ہے، تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد خشک کھنسک دار کھانسی ستانے لگتی ہے۔ کچھ دنوں کے بعد کھانسی سے بلغم بھی آنے لگتا ہے، جس میں کچھ خون کی آمیزش بھی ہوتی ہے۔ بعض مریضوں میں بعض اوقات خون زیادہ مقدار میں بھی آ جاتا ہے۔ ہلکی ہلکی حرارت رہنے لگتی ہے جو عموماً دوپہر بعد محسوس ہوا کرتی ہے اور آہستہ آہستہ یہ علامتیں بڑھتی جاتی ہیں، یہاں تک کہ مریض ہلاکت کے قریب پہنچ جاتا ہے۔ گلٹیوں کی ٹی۔بی میں گردن اور سینے کی گلٹیاں سوج جاتی ہیں۔ اسی کو خنازیر (کنٹھ مالا) کہا جاتا ہے۔ یہ گلٹیاں نہ تحلیل ہوتی ہیں اور پکتی ہیں اور اگر پک کر پھوٹ جاتی ہیں تو مدت تک اچھی نہیں ہوتیں۔ بعض مریضوں میں ان کے ساتھ ہلکا بخار بھی رہنے لگتا ہے۔ آنتوں کی ٹی۔بی میں مریض پیٹ میں درد کی شکایت کرتا ہے، اس کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے، ہلکا بخار رہنے لگتا ہے، چند روز کی صورت دست بھی آنے لگتے ہیں۔

ہڈیوں کی ٹی۔بی میں ہڈیاں ماؤف ہوتی ہیں، ہلکی حرارت ہوتی ہے اور مریض روز بروز لاغر اور کم زور ہوتا جاتا ہے۔

حیوانی شکل کے بچے

سوال: بعض عورتوں کو انسانی بچے کے بجائے بندر، سانپ، کچھوا وغیرہ اور بعض کو محض گوشت کا ایک لوتھڑا سا پیدا ہوتا ہے اور کیا ہے۔ براہِ کرم بہ ذریعہ ہمدرد صحت اس کے وجوہ بتائیے۔

(حکیم لال چند شرما)

جواب: آپ نے برسات میں مشاہدہ کیا ہوگا کہ برسات کے بعد کہیں بیر بہوٹی رینگتی ہوئی نظر آتی ہے، کہیں کھمبیاں دکھائی دیتی ہیں اور کہیں چھوٹی چھوٹی مینڈکیاں پھدکتی پھرتی ہیں۔ اسی طرح اور بھی سیکڑوں قسم کے کیڑے مکوڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ہوتا یہ ہے کہ زمین میں مختلف قسم کے مواد موجود ہوتے ہیں، جوں ہی بارش ہوتی ہے اور پھر ان پر آفتاب کی گرمی پڑتی ہے، قدرت ان مواد کو ان کے اختلاف کے مطابق مختلف شکل و صورت کے جانداروں کی شکل میں تبدیل کر دیتی ہے اور روح حیات پھونک دیتی ہے۔ یہی صورت رحم میں پیش آتی ہے، یعنی زوجین کے مواد میں جس قسم کی صلاحیت ہوتی ہے اس سے ویسا ہی جنین پرورش پاتا ہے۔ اگر مرد و عورت ہر طرح تندرست و توانا ہوں، عمدہ متوازن غذائیں کھاتے پیتے ہوں، باہم الفت رکھتے اور خوش و خرم رہتے ہوں تو ان کی اولاد عموماً ان کے ہم شکل اور صحت مند پیدا ہوتی ہے، لیکن اگر والدین آتشک، جذام جیسے امراض خبیثہ میں مبتلا ہوں، ان کے جسم میں فضلات فاسدہ زیادہ ہوں، کھانے کے لیے عمدہ غذائیں میسر نہ ہوں، ان کا طرز معاشرت بھی اچھا نہ ہو، ان کے یہاں پیدا ہونے والی اولاد نہ شکل و صورت اچھی ہوتی ہے اور نہ تندرست ہوتی ہے، بلکہ بعض اوقات رحم کی قوت مصورہ کے مطابق انسانی شکل کے علاوہ جنین کی دوسری شکل بن جاتی ہے۔ علاوہ استقرارِ حمل کے وقت اور زمانۂ حمل میں پیدا ہونے والے خیالات بھی برا اثر انداز ہوتے ہیں۔ چناں چہ بیان کیا جاتا ہے کہ ایک عورت کو ایسا بچہ پیدا ہوا تھا جس کا سر انسانی بچے کا اور باقی جسم سانپ سے مشابہ تھا۔ تحقیق کرنے پر معلوم ہوا کہ استقرارِ نطفہ کے وقت وہ عورت سانپ سے ڈر گئی تھی اور اس کے بعد کچھ دنوں تک اسے سانپ کا تصور قائم رہا تھا۔ تصور کے باعث اس کے رحم میں جنین نے نصف انسان اور نصف سانپ کی شکل اختیار کر لی تھی۔

روزانہ غذا

سوال: ایک متوسط درجے کے صحت مند جوان کو روزانہ کون کون سی غذائیں کتنی مقدار میں کھانے کی ضرورت ہے جن سے اس کے بدن کو ضروری پرورش کنندہ اجزا حاصل ہوتے رہیں۔ (کریم الدین)

جواب: متوسط درجے کے صحت مند محنتی جوان آدمی کے لیے روزانہ مندرجہ ذیل غذائی اشیا کھانے کی ضرورت ہے۔

آٹا چاول	آدھ سیر سے تین پاؤ تک
آلو، ترکاری اور ساگ پات۔	پاؤ سے ڈیڑھ پاؤ تک
گھی، مکھن	ایک چھٹانک
گوشت یا مچھلی	پاؤ سیر
انڈے	دو
دودھ	آدھ سیر
تازہ پھل	پاؤ سیر

کیلسیم کی کمی کا ازالہ

سوال: اگر انسان کے جسم میں کیلسیم کی مقدار کم ہو جائے تو اس کا تدارک کن چیزوں کو کھا کر کیا جا سکتا ہے؟ مہربانی فرما کر بذریعہ ہمدرد صحت مطلع کیجیے۔ (اشوک کمار)

جواب: بدن انسان میں کیلسیم کی کمی کو دور کرنے کے لیے سب سے بہتر چیز دودھ ہے۔ روزانہ جس قدر دودھ پی کر ہضم کیا جا سکے، ضرور پییں۔ اس کے علاوہ دہی، چھاچھ اور انڈوں کی زردی کے استعمال سے بھی کافی مقدار میں کیلسیم جسم کے اندر پہنچایا جا سکتا ہے۔ ہر قسم کے پھلوں، میووں اور سبز ترکاریوں میں بھی کیلسیم ہوتا ہے، بس ان چیزوں کو روزانہ کھایا جائے۔ غلّوں میں بھی کیلسیم ہوتا ہے، اگرچہ اس کی مقدار کم ہے۔

کدو اور میٹھا کدو

سوال: کدو اور میٹھا کدو، دونوں میں غذائیت کے اعتبار سے کون بہتر ہے اور وٹامن کس میں زیادہ پائے جاتے ہیں؟ (ایک خریدار ہمدرد صحت)

جواب: کدو، جس کو لوکی اور گھیا بھی کہتے ہیں، اس میں مائیت (پانی) زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ اس لیے سرد تر مزاج رکھتا ہے۔ جلدی ہضم ہوتا ہے اور پیشاب بھی لاتا ہے۔ اس لیے گرمیوں کے موسم میں اس کا استعمال مناسب ہے۔ گرم مزاج اشخاص کے لیے اور ان لوگوں کے لیے، جو کسی گرم مرض میں مبتلا ہوں، مفید ہے۔ لیکن اس میں غذائیت کم ہوتی ہے اور جہاں تک وٹامن کا تعلق ہے اس میں کم پائے جاتے ہیں۔ صرف وٹامن سی تھوڑی مقدار میں ہوتا ہے۔ اس کے مقابلے میں میٹھا کدو جسے سیتا پھل اور کاشی پھل بھی کہتے ہیں، غذائیت کے اعتبار سے کدو یعنی لوکی سے بہتر ہے۔ اس میں شکر بھی پائی جاتی ہے اور اس میں وٹامن اے، بی اور سی بھی ملتے ہیں لیکن اسے اچھی ترکاریوں میں شمار نہیں کیا جاتا، اس لیے کہ یہ دیر میں ہضم ہوتا ہے اور اس سے پیدا ہونے والا خون اچھا نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ اس کا شمار بادی ترکاریوں میں کیا جاتا ہے اور اسے مریضوں کے لیے اچھا نہیں سمجھا جاتا۔ خصوصاً ان آدمیوں کے لیے جن کا ہضم ضعیف ہو اور ان کے معدے اور آنتوں میں ریاح کی پیدائش زیادہ ہو۔ یا جو گٹھیا، درد کمر اور دیگر عضلاتی دردوں میں مبتلا رہتے ہوں۔ اس کا مصلح ادرک، میتھی اور گرم مسالہ ہیں۔ ان کو بقدر ضرورت شامل کر کے پکایا جائے۔

سنجورہ اور پاپڑیا کھار

سوال: سنجورہ، پاپڑیا کھار کیا چیز ہے اور اس کے مقابل میں انگریزی ادویہ کون کون سی ہیں؟ (حکیم اظہر حسین خریدار ۱۶۳۳۲)

جواب: سنجورہ، تجوا کھار کا نام ہے، جو جئی کے پودوں کو جلا کر بنایا جاتا ہے۔ اسی کو انگریزی میں کاربونیٹ آف پوٹاش کہتے ہیں۔

داد

سوال: میری رانوں کی جڑ میں داد ہیں۔ بارش کے موسم میں بہت تکلیف دیتے ہیں۔ براہ کرم کوئی آسان اور مفید دوا بتائیے۔ (نیاز احمد)

جواب: گندھک آملہ سار، گوگل، تخم مولی، ہر ایک دو تولے، نیلا تھوتھا ایک تولہ۔ گوگل کے سوا باقی تینوں دواؤں کو باریک پیس کر چھان لیں اور گوگل کو تھوڑے سے پانی میں ملا کر حل کریں، پھر اس میں باریک شدہ دوائیں ملا کر گولیاں بنا کر رکھ چھوڑیں۔ ایک گولی پانی میں گھس کر داد پر لگائیں۔ دو تین ہفتے لگانے سے داد اچھا ہو جائے گا۔

چہرے کے سیاہ دھبّے

سوال: میرے چہرے پر کچھ سیاہ رنگ کے دھبّے پیدا ہو گئے ہیں، جن سے چہرہ نہایت بدزیب معلوم ہوتا ہے۔ مہربانی فرما کر ان دھبّوں کو دور کرنے کی آسان تدبیر بتائیے۔ (ایم اے کلیم، محبوب نگر)

جواب: آپ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پی لیا کیجیے اور مولی کے بیج لیموں کے رس میں پیس کر لگایا کیجیے اور برابر تین ہفتے تک ان کا استعمال جاری رکھیے۔ امید ہے کہ آپ کی یہ شکایت دور ہو جائے گی۔

نسیان

ایک اسکول کے ماسٹر صاحب ایک دن صبح کو اسکول جانے کے لیے اپنے گھر سے چلتے ہیں۔ پھر ان کا پتہ نہیں لگتا کہ کہاں گئے۔ ایک ہفتہ بعد وہ اپنے آبائی گاؤں، بھوراوتی، ضلع شموگا کی پولیس چوکی پہنچ کر پوچھتے ہیں: "میں کون ہوں اور وہاں کیونکر آ گیا؟"

ایک ٹرک ڈرائیور، جو اپنی پریشانیوں میں مبتلا تھا، عدالت میں ٹریفک کے قواعد کے خلاف عمل کرنے کے سلسلے میں بھاری جرمانہ ادا کرکے باہر آتا ہے اور یکایک بھول جاتا ہے کہ وہ کہاں رہتا ہے اور وہ کون ہے۔ نہ اُسے یہ یاد رہتا ہے کہ اس کی گاڑی کہاں کھڑی ہے! یہ وہ مثالی واقعات ہیں نسیان کے، جو اخباروں میں بڑی بڑی سرخیوں کے ساتھ شائع ہوتے ہیں۔

طبی ریسرچ کرنے والوں نے اس دلچسپ مسئلے کے متعلق اور ہمارے دماغ کے متعلق اور حافظہ اور نسیان کے متعلق جتنی باتیں دریافت کی ہیں، ان سے ہماری معلومات میں اضافہ ضرور ہوا ہے، پھر بھی ہمارا حافظہ ابھی تک ایک کھلی ہوئی کتاب نہیں ہے۔

شعور کا ایک نیا نظریہ حال ہی میں پیش کیا گیا ہے۔ اس کی رو سے بھیجے کی بیرونی تہہ کو اس کے اس فرض سے محروم کر دیا گیا، جو وہ اب تک ادا کرتی رہی۔ اب خیال یہ ہے کہ دماغ کے اس اندرونی حصے میں، جس میں ربط کی ملی شامل ہے، یہ عمل واقع ہوتا ہے، لیکن اس نظریے سے بہت سی مبہم چیزوں کی وضاحت نہیں ہوتی، جیسے حافظہ، علم اور ذہن۔ یہ بات عجیب ضرور معلوم ہوتی ہے، مگر ہے بالکل صحیح کہ طویل مدت تک قائم رہنے والے نسیان میں، (جو سر میں چوٹ لگنے سے واقع نہ ہوا ہو) جو شخص نسیان کا شکار ہے، وہ خود اپنی خواہش اور اپنی مرضی سے یادداشتوں کو محو کر لیتا ہے، لیکن اگر خود اس سے پوچھیے تو وہ اس بات کو نہیں مانے گا۔ ان لوگوں کی یادداشتیں خود کچھ عرصے بعد بحال ہو جاتی ہیں یا عمل تنویم کے ذریعے بحال کرتے ہیں یا ایک دوا سوڈیم ایمیٹیل سے بحال کرتے ہیں۔ ایک نفسیاتی معالج اس کی طبیعت کے دباؤ کو توڑنے میں مریض کی مدد کرتا ہے۔

ماہر عصبیات نسیان کے مرض کو بہت معمولی اور ادنیٰ سا سمجھتے ہیں۔ ایک دشواری یہ ہے کہ نسیان کے بہت سے نام نہاد مریض خود کو کسی الجھن سے بچانے کے لیے کوئی کہانی تصنیف کر لیتے ہیں۔ ان کی گرفت مشکل ہے، مگر ہیر پھیر کے سوالات اور جرح سے وہ اکثر کھل جاتے ہیں۔ جو لوگ خواہ مخواہ بلا کسی سبب کے ایک دم نسیان میں مبتلا ہو جاتے ہیں، وہ جیتے جاگتے انسانوں میں نہیں، بلکہ ناولوں یا ڈراموں میں ملیں گے۔ ہاں بعض دفعہ یہ صورت پیش آ جاتی ہے۔ جو نسیان صرع کے حملے کے بعد پیدا ہوتا ہے تو وہ عام طور پر صرف ایک آدھ دن رہتا ہے، لیکن جب کسی حادثے میں دماغ کو شدید صدمہ پہنچتا ہے تو ممکن ہے یادداشت کے بحال ہونے میں کئی دن یا ہفتے یا مہینے لگ جائیں۔ گو ہو سکتا ہے کہ اور باتوں کے لحاظ سے مریض بالکل ہوشمند اور باخبر ہو۔ اگر نقصان دونوں طرف پہنچا ہے تو ہو سکتا ہے کہ بعض یادداشتیں کبھی بحال نہ ہوں اور اسی کے ساتھ مریض کے کچھ سیکھنے اور حاصل کرنے کی اہلیت بھی جاتی رہے۔

نفسیاتی معالج نسیان کو ایک علامت مرض یا کوئی دبی ہوئی کیفیت قرار دیتے ہیں اور اسے قابل علاج سمجھتے ہیں۔ نسیان کی مختلف صورتیں ہو سکتی ہیں۔ ایک شخص جس کی آواز جاتی رہی ہے، وہ اصل میں آواز نکالنا بھول گیا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا کہ ایسا شخص کسی دکھی مشکل میں گرفتار ہوتا ہے، وہ اپنے آقا یا اپنی ساس سے کوئی پریشان کن بات کہتا ہوا ڈرتا تھا۔ ایک ماہر تحلیل نفسی نے آواز کی بازیابی میں اس کی مدد کی۔ اس شخص سے ملاقات کے دوران میں تحلیل نفسی کے ماہر نے مریض کی نظر اسباب تک پہنچا دی جنھوں نے اس کی آواز کو متاثر کیا تھا۔

یہ بات مشکل سے یقین میں آتی ہے کہ آدمی جس کی شادی کو کچھ سال گزر چکے ہیں، اک دم ایسا ہو جائے کہ اپنی بیوی اور اپنے خاندان کے لوگوں کو پہچان نہ سکے۔ میک گل یونیورسٹی میں نفسی علاج کے پروفیسر ڈاکٹر ڈبلیو سی۔ ایم۔ اسکاٹ نے اس پر قیاس کرکے یہ مثال دی ہے کہ ایک عجیب ماحول میں سوتے سوتے آپ کی آنکھ کھلتی ہے اور آپ اک دم یہ محسوس کرتے ہیں کہ خدا جانے یہ کون سی جگہ ہے، جہاں آپ ہیں۔ ذرا سی دیر کے لیے اس وقت آپ اسی پوزیشن میں ہوتے ہیں جس میں وہ شخص تھا جو اپنی بیوی اور اپنے خاندان کو نہ پہچان سکا۔ صرف اتنا فرق ہے کہ وہ ذرا اور آگے نکل گیا۔

ڈاکٹر اسکاٹ کہتے ہیں کہ "ہم اکثر اپنے بچپن کی باتیں بھول جاتے ہیں۔"

آپ کو یہ سن کر شاید تعجب ہوگا کہ ایک معمولی تندرست فنا

رابر باتیں بھولتا رہتا ہے اور اس کا ایک خاص مقررہ کام ہے جب آپ کو کچھ
بی بات یاد نہیں آتی تو اصل میں آپ کا دماغ اس وقت کسی حالت
میں کام کر رہا ہوتا ہے۔ اس نے اس یادداشت کو دبا دیا ہے، تاکہ جس کام
میں اس وقت آپ لگے ہوئے ہیں، اس میں رکاوٹ نہ پڑے۔ اکثر
نفسی معالج کہتے ہیں کہ ہم غیر شعوری طور پر ایسی باتیں دبا دیتے ہیں
جن کو ہم اپنے ذہن سے نکال دینا چاہتے ہیں۔

ایک بہت غیر معمولی صورت حال میں ایک نفسی علاج کے ماہر نے برطانیہ میں یہ فیصلہ کیا کہ مخصوص مریض کی یادداشت کو بحال نہیں کرنا چاہیے۔ مریض ایک سپاہی تھا اور ایک ایسے علاقے میں اپنے ایک ساتھی کے ساتھ اپنے فرائض انجام دے رہا تھا، جو بالکل الگ تھلگ تھا۔ اس کو جھاڑیوں میں ادھر اُدھر گھومتے ہوئے گرفتار کیا گیا۔ اس حالت میں کہ اس کا ذہن بالکل کورا تھا اور اسے کچھ بھی یاد نہیں تھا۔ اسی کے ساتھ اس کے رفیق کار کی لاش کچھ فاصلے پر پائی گئی۔ اس کے گولی ماری گئی تھی۔ سپاہی پر قتل کے جرم میں مقدمہ چلایا گیا، مگر وہ بری کر دیا گیا۔ مقدمہ کا فیصلہ ہو جانے کے بعد ڈاکٹروں نے یہ طے کیا کہ اس کی یادداشت کو بحال کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

کبھی آپ نے اس پر بھی غور کیا ہے کہ اپنے دماغ کی نسبتاً مختصر سی جگہ میں ہم ایک اچھی خاصی لائبریری کیوں کر جمع کر لیتے ہیں؟ ایسا کیوں ہوتا ہے کہ ہم کچھ چیزیں یاد رکھتے ہیں اور کچھ بھول جاتے ہیں؟ ان باتوں کا کیا ہوتا ہے، جو ہمیں کسی طرح یاد نہیں آتیں؟

ان سوالات پر اُن تجربات سے کچھ روشنی پڑتی ہے جو مانٹریل نیورولوجیکل انسٹی ٹیوٹ میں کیے گئے۔ وہاں ایک ننگی برقی رو کان کی لو سے لگا کر مدت کی بھولی ہوئی باتیں یاد دلائی جا سکتی ہیں۔ نیویارک کے ایک نفسی معالج کہتے ہیں، "یہ تو بالکل خواب کا سا حال ہے۔ چند لمحوں میں سالہا سال ماضی کا دوبارہ تجربہ ہو جاتا ہے۔ یہ کام ایک تحلیل اور تجزیہ کا ماہر دونوں، ہفتوں اور مہینوں میں انجام نہ دے سکتا۔"

برقی رو کی مدد سے حافظہ کی اس بیداری سے بہت سی عجیب باتیں بھی ظہور میں آئیں۔ جب برقی رو سے ایک عورت کی کان کی لو کو چھوا گیا تو وہ ساتھ ساتھ "قدم ملا کے چلو" والا مشہور گانا گانے لگی۔ یہ نہیں کہ گلست کے نکشے گاتی ہو، پورا گانا اس نے گایا اور جب برقی رو کان سے ہٹائی گئی تو اس نے گانا بند کر دیا۔ جب برقی رو سے کان کو چھوا گیا تو پھر وہی گانا گانے لگی۔

یہ دبی دبائی یادداشتیں اس طرح باقاعدہ مرتب نہیں ہوتیں جیسے کسی کتاب کا انڈکس یا اشاریہ ہوتا ہے۔ یادداشتیں مختلف حلقوں تک پڑی رہتی ہیں۔ ان کی کوئی ترتیب نہیں ہوتی، لیکن کاربن کاغذ کی نقلیں بہت سی ہوتی ہیں۔ یہ بھی اچھا ہی ہے، ورنہ ہو سکتا تھا کہ دماغ کو صدمہ پہنچنے سے حافظہ کو ناقابل تلافی نقصان پہنچ جاتا۔

یادداشتوں کو بحال کرنے کے علاوہ برقی تحریک دماغ کی دوسری صلاحیتوں، مثلاً گفتگو پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ کچھ مریضوں کو جب قینچی یا پنسل دکھائی گئی تو انھوں نے یہ تو بتا دیا کہ یہ چیزیں کس کام آتی ہیں، لیکن وہ ان کا نام نہ بتا سکے۔ یہ معمولی لفظ ان کے ذہن سے نکل گئے، لیکن بجلی بند کر دی گئی تو انھیں چیزوں کے نام فوراً یاد آ گئے۔

برصغیر میں تمباکو نوشی کی تاریخ

۱۶۰۴ء کی ایک سہانی صبح کو اسد بیگ جو ایک مشہور مصنف اور اکبر کے دربار کا منصب دار تھا، بیجاپور شہر پہنچا۔ وہ ہر شے کو بہت غور سے دیکھنے کا عادی تھا۔ اس نے کچھ نازنین کو دیکھا جو کہ معطر سے آئے ہوئے تھے اور پائپ میں تمباکو رکھ کر پی رہے تھے۔ اس نے ان لوگوں سے ان کے اس شغل کے متعلق کچھ باتیں دریافت کیں اور تمباکو کی وہ تمام مقدار جو کہ وہ اپنے ساتھ لائے تھے، خرید لیا۔

بیجاپور میں خریدے ہوئے دوسرے تحائف کے ساتھ اسد بیگ نے تھوڑا سا تمباکو بھی شہنشاہ اکبر کے حضور میں پیش کیا۔ اکبر نے جیسے ہی اس تمباکو کے چند کش لگائے، درباریوں میں ایک بحث سی چھڑ گئی۔ نواب خان اعظم نے کہا کہ عرب کے مقدس شہروں میں تمباکو نہایت آزادی کے ساتھ پیا جاتا ہے۔ درباری معالجین اس بات پر بضد تھے کہ اکبر تمباکو نہ پیئے کیوں کہ ان کی کتابوں میں اس کا کوئی ذکر نہیں تھا۔ اسد بیگ نے کہا: "یورپین ڈاکٹر تمباکو کے بارے میں بہت کچھ جانتے ہیں اور اسے دوا میں کئی بار پیتے ہیں اور ان میں بہت سے ایسے دانش مند بھی ہیں، جن سے شاید ہی کبھی کوئی غلطی ہوتی ہو۔" اور جب درباری معالجین اپنی ضد سے باز نہ آئے اور یہ کہتے رہے کہ وہ ہندوستان میں تمباکو کو رواج دینا پسند نہیں کرتے تو اسد بیگ نے بحث کا رخ بدلتے ہوئے کہا: "یہ بڑی عجیب بات ہے۔ ہر رسم و رواج دنیا میں پہلے نیا ہی رہا ہوگا جب کوئی نئی چیز لوگوں کے سامنے آتی ہے تو کچھ عرصہ بعد سب ہی اسے اختیار کر لیتے ہیں۔"

آخر کار اکبر نے اپنا آخری فیصلہ سنا ہی دیا۔ ہندوستان میں تمباکو نوشی کو رواج دینے کا حکم دیتے ہوئے اس نے کہا: "اسد کا کہنا ٹھیک ہے۔ واقعی ہم ایک ایسی چیز کو کیسے رد کر دیں، جو کہ دنیا کی دوسری قوموں کے عقل مند لوگوں میں مروج ہو اور وہ بھی صرف اس وجہ سے کہ ہماری کتابوں میں اس کا کوئی ذکر نہیں ملتا۔ اگر یہی ہوتا رہا تو پھر ہم ترقی کس طرح کر سکتے ہیں؟" اس نے ہاتھ کے اشارے سے مزید مخالفت رد کر دی۔

اسد بیگ نے تمباکو کے پتے تمام سرداروں اور منصب داروں کو بھیجے۔ آگرہ کے سوداگروں نے جب تمباکو کے بارے میں سنا تو وہ فوراً اسد بیگ کے مکان کو دوڑے اور ہندوستان میں تمباکو کی درآمد کے لیے انھوں نے ان سے ذرائع معلوم کیے۔ سال بھر میں ہی تمباکو کی تجارت ہندوستان میں پنپ گئی اور ملک میں تمباکو نوشی کا رواج تیزی سے پھیلنے لگا۔ مغل دربار اور ایسٹ انڈیا کمپنی کے ریکارڈوں سے پتہ چلتا ہے کہ ہندوستان میں تمباکو کی کاشت ۱۶۰۰ء اور ۱۸۰۰ء کے درمیان تیزی سے پھیل گئی۔ ۱۸۷۵ء میں ایسٹ انڈیا کمپنی کے افسروں نے کلکتہ، مدراس اور بمبئی میں تمباکو کو "نقد فصل" قرار دے دیا۔ اس کا یہ مطلب تھا کہ دوسری فصلوں پر لگان تو متعلقہ فصل کی چیز سے ہی ادا کیا جاتا تھا لیکن تمباکو کا لگان نقد ادا کرنا تھا، کیوں کہ تمباکو کی فصل تیار ہونے پر فوراً ہی فروخت ہو جاتی تھی اور تمباکو کی کاشت کے ساتھ ساتھ ملک میں تمباکو نوشی کی عادت بھی بڑھتی گئی۔

پائپ کا حقے کی شکل اختیار کر جانا بھی اپنی ایک الگ دلچسپ کہانی رکھتا ہے۔ اٹھارھویں صدی میں تمباکو کے پتے لکڑی کی آگ پر "خشک" کیے جاتے تھے جس کا اثر یہ ہوتا تھا کہ لکڑی کا دھواں پتوں میں جذب ہو کر اس کے دھوئیں کو سخت اور بدبودار بنا دیتا تھا۔ مغربی ممالک کے لوگ اسے برداشت کرتے رہے یہاں تک کہ ۱۸۳۹ء میں امریکا کے لوگوں نے آخر پتھر کے کوئلے سے تمباکو کے پتے کو خشک کرنے کا طریقہ دریافت کر لیا۔ مشرق میں اس کی بد مزگی کو دور کرنے کا طریقہ لوگوں کو پہلے ہی سے معلوم تھا۔

ہندوستان میں کمہاروں نے سب سے پہلے پائپ کی نلکی میں تبدیلی پیدا کی۔ انھوں نے بلا نلکی کی چھوٹی اور سیدھی چلمیں بنائیں اور وہ پرانا رواج ابھی تک دیکھنے میں آتا ہے کہ لوگ ایک بھیگا کپڑا ہاتھ میں رکھ کر ایسی چلمیں پیتے ہیں۔ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ تمباکو نوشوں کے پاس اپنا اپنا بھیگا کپڑا رہے اور گرم چلم ہونٹوں کو نہ لگے۔ دوسرے یہ کہ دھوئیں کی بدبو کپڑے میں جذب ہو جائے، جو خواہش کے مطابق بدلا جا سکتا ہے۔

سترھویں صدی میں حقے کے لیے خوش بودار پانی نے بڑی مقبولیت حاصل کی جہاں پر معطر پانی میں خوش بو دار مسالے ڈال کر حقہ پیا جانے لگا۔ اس لیے چلم کے علاوہ دوسرے ظروف بھی ایجاد کیے گئے۔ نقش و نگار

کے ساتھ ہی جہانگیر کا حقہ شہنشاہ جہانگیر کے لیے بنایا گیا تھا۔ کہا جاتا ہے کہ شہنشاہ نے اس حقے کے کاریگر کو سات گاؤں انعام میں دیے تھے۔ حقہ ایک عربی لفظ ہے جس کے معنی صندوقچی ہوتے ہیں

کہا جاتا ہے کہ حقے کا اس کی موجودہ صورت میں جنوبی فارس کے ایک بادشاہ نے سترھویں صدی کے وسط میں ایجاد کیا تھا۔ مورخین اس نقطے کو صحیح تسلیم کرتے ہیں، اس لیے کہ بمبئی میں سب سے پہلے حقہ "کریم کان" کے نام سے موسوم کیا جاتا تھا اور اس کی وجہ غالباً یہ تھی کہ حقے کے موجد اس ایرانی بادشاہ کا نام کریم خان زند تھا۔

کہا جاتا ہے کہ اٹھارھویں صدی میں یورپین باشندوں میں ہندستانیت آگئی تھی اور انیسویں صدی کے ہندستانیوں میں مغربیت۔ اٹھارھویں صدی میں غیر ممالک کے لوگوں نے ہندستان کے بہت سے رسم و رواج اختیار کر لیے تھے، تاکہ ان کے تجارتی مقاصد کو فروغ ملے اور وہ ہندستانی درباروں کے طور طریقوں کو سمجھ سکیں۔ وہ لوگ ہندستانی رقاصاؤں کے رقص میں دلچسپی لینے کے علاوہ پان، سپاری، لال شراب (شراب شیراز)، عرق، شربت اور حقہ بھی استعمال کرنے لگے تھے۔

مسٹر ہنلاپ نے اپنی تصنیف ۱۶۷۳ء میں غالباً سب سے پہلے حقے کا ذکر کیا ہے۔ اس کے بعد دوسرے مصنفین اور سیاح بھی اپنے روزنامچوں میں حقے کا ذکر کرنے لگے، یہاں تک کہ ۱۷۵۰ء میں حقے کا ذکر عام ہو گیا۔ حقے کو مختلف ناموں سے موسوم کیا گیا ہے، مثلاً کریم کان، ایلون، کلیان، نرگل اور گڑگڑی جو اس زمانے میں بالکیہ میں پائی جاتی تھی۔

۱۷۸۰ء تک حقہ ہندستان میں اتنا عام ہو گیا کہ ہر گھر میں استعمال کیا جانے لگا۔ بعض گھروں میں عورتیں بھی حقہ پینے لگیں۔ ہر بڑے گھر میں ایک حقہ بردار ہوا کرتا تھا، جو عشائیے کے بعد اپنے مالک کی خدمت میں حقہ تیار کر کے رکھتا تھا اور مالک کی چہل قدمی کے دوران بھی حقہ لے کر ساتھ ساتھ چلا کرتا تھا۔

بعد چیزوں میں حقے کا استعمال ان کی دولت مندی اور امارت ظاہر کرتا تھا۔ حقہ بردار صاحب خانہ کے لیے حقہ تیار کرتا تھا۔ اس کی چاندی کی نے اور فرشی کو چمکا کر رکھتا تھا۔ کوئلہ دہکاتا تھا اور گورنمنٹ ہاؤس کی دعوتوں میں بھی اپنے مالک کے ہم رکاب رہتا تھا۔ وہاں کی دعوتوں میں حقہ بردار بڑی خاموشی سے اپنے مالکوں کے پیچھے پیچھے بیٹھتے تھے۔

گورنمنٹ ہاؤس کی جاری کردہ ایک دعوت نامہ مورخہ کم اکتوبر ۱۷۷۹ء کی عبارت یہ ہے: مسٹر اور مسز ہیسٹنگس بروز جمعرات ایک بجے دوپہر کے کھانے میں مسٹر... کی شرکت کی درخواست کرتے ہیں۔ مسٹر... سے گزارش ہے کہ وہ اپنے حقہ بردار کے کسی دوسرے ملازم کو ساتھ نہ لائیں۔ آہستہ آہستہ یہ ایک طرح کا رواج بن گیا تھا کہ جب کوئی خاتون کسی مرد کی بہت تواضع کرنا چاہتی تھی تو اپنے حقے کی نے اس کی طرف کر دیا کرتی تھی۔ برعکس اس کے مرد کسی خاتون کی حقے سے تواضع کرنے کے لیے ایک چلم نئے رکھا کرتے تھے۔ مسلمانوں میں حقے کو گویا قومی اتحاد کا ایک نشان سا بنا لیا گیا تھا۔ سبھی ایک نال میں منہ لگا کر پی سکتے تھے۔ مسلم سرسلطنت کے حقے بہت بڑے ہوتے تھے۔ اسلیے ہر کوئی جو اس وقت موجود ہوتا تھا، کافی دیر تک حقہ پی سکتا تھا۔ ہندوؤں میں چونکہ آپس میں چھوت چھات چلتا تھا، اس لیے وہ اپنے اپنے چھوٹے حقے رکھتے تھے۔

اگرچہ اٹھارھویں صدی کے آخر تک سگار امریکا میں عام ہو چکا تھا، لیکن اس وقت وہ یورپ میں صرف اسپین تک محدود رہا۔ شاید اسی وجہ سے ہندستان میں سگار کو بہت عرصے بعد رواج ملا۔ لیکن جب ہندستان میں لوگ سگار پینے لگے تو اس پر ایک عجیب بحث چھڑ گئی۔ کچھ لوگوں نے سخت مخالفت کی۔ حقہ کھانے کے بعد ہی نہیں، بلکہ تھیٹروں کی اعلا کلاسوں میں بھی پیا جاتا تھا، لیکن تھیٹر میں سوار لوگوں کا سگار پینا ناپسند کیا جاتا تھا اور ان پر پھبتیاں کسی جاتی تھیں۔

ایک مرتبہ ایک رسالے نے احتجاج کرتے ہوئے لکھا تھا کہ "نوجوانوں کا بگھیوں میں بیٹھے ہوئے سگار پینا اور دھواں اڑانا کیسے پسند کیا جا سکتا ہے، جب کہ بدترین قسم کی بدتمیزی ہے۔" ۱۸۱۰ء میں ایک اخباری نقاد نے لکھا: "بہت سے نوجوان شام کو اندھیرا ہوتے ہی اپنا سگار سلگا لیتے ہیں، تاکہ انہیں کوئی پہچان نہ سکے۔" چونکہ اس زمانے میں بمبئی کی سڑکوں پر مناسب روشنی نہیں ہوتی تھی، اس لیے خواتین نے احتجاج کیا کہ لوگ اندھیرے میں سگار پیتے ہوئے چلتے ہیں اور انہیں پہچاننا مشکل ہو جاتا ہے۔ انھوں نے کھل کر اس طرح سگار پینے پر سخت اعتراض کیا اور حکومت سے ایسے لوگوں کے خلاف سخت کارروائی کرنے کا مطالبہ کیا۔

ایک صاحب نے تو (جو انگلستان سے تشریف لائے تھے) احتجاج کی حد کر دی۔ آپ نے ایک اخبار میں ایک مستقل اشتہار اس مضمون کا دیا کہ "جب تک کہ سماج میں حقہ پینا قطعی طور پر ممنوع قرار نہیں دیا جاتا، یہ اشتہار مہینے میں ایک بار شائع کیا جاتا رہے۔"

پائپ، حقہ، سگار، چروٹ، بیڑی، نسوار اور کھائے جانے والے تمباکو دیکھ کر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے ہندستان میں ہی تمباکو کا سب سے بڑا کنبہ پرورش پا رہا ہے۔

کیا دوسرے ستاروں پر انسان کی اعلیٰ نسلیں آباد ہیں؟

ویٹیکن شہر کے کیتھولک علمائے دین کے خیال میں جب انسان فضائے بسیط میں دوسرے ستاروں پر پہنچے گا تو اسے وہاں انسان کی اعلیٰ اور بہتر نسلیں آباد ملیں گی۔

پاپائے اعظم پائس یازدہم نے خود ہیئت دانوں کو خطاب کرتے ہوئے کئی بار فضائے بسیط کے مسائل سے دلچسپی کا اظہار کیا ہے۔ بڑے خاندانوں کی حوالوی ایسوسی ایشن کو خطاب کرتے ہوئے مقدس پوپ نے فرمایا تھا کہ "اگر زمین کے کل وسائل کو مناسب طریقے پر استعمال کیا جائے تو اس کے بسنے والوں کے لیے وہ بہت کافی ہیں۔ رہا مستقبل، تو کون کہہ سکتا ہے کہ ہماری زمین کے اندر کتنے اور وسائل پوشیدہ ہیں جن سے ہم واقف نہیں ہیں اور ان امکانات کا کسے علم ہے جو فضائے بسیط میں سائنس کی حیرتناک کارپردازیوں سے ظہور میں آسکتے ہیں۔"

اب سے صدیوں پہلے یعنی پندرھویں صدی عیسوی میں مذہب عیسوی کے مشہور و معروف کارڈینل نکولاس آف کوسا نے کہا تھا کہ "دوسرے ستاروں پر زندگی کے وجود کے امکان کو ذہنوں سے خارج کرنے کا ہمیں کوئی حق نہیں ہے۔ ہاں، یہ ہوسکتا ہے کہ وہ زندگی ہماری زندگی سے بالکل مختلف ہو۔"

سولھویں صدی عیسوی میں پولش ہیئت داں کوپرنیکس نے یہ نظریہ پیش کیا تھا کہ "ہماری زمین کائنات کا مرکز نہیں ہے۔" کوپرنیکس کے وقت تک لوگ یہی سمجھتے تھے کہ زمین کائنات کا مرکز ہے۔

کلیسا کے رہنماؤں نے کوپرنیکس کے اس نظریے کو لغو اور مسیحی عقائد کے خلاف قرار دیا اور کہا کہ کتاب پیدائش میں صاف لفظوں میں درج ہے کہ "ستارے زمین پر روشنی پھیلانے کے لیے اور موسموں کو تقسیم کرنے کے لیے پیدا کیے گئے ہیں۔" مگر پھر اس کے بعد علمائے دین مسیحی یہ ماننے لگے کہ مذہب کی رُو سے یہ بات تسلیم کرنے میں کوئی حرج واقع نہیں ہوتا کہ زمین کی طرح اور ستارے بھی ایسے ہو سکتے ہیں جن میں آبادی ہو، اور وہ یہ بھی سوچنے لگے کہ دوسرے ستاروں کے باشندے کس طرح کے ہوں گے۔

روما کی گریگورین یونیورسٹی کے علم دین مسیحی کے پروفیسر فادر ڈومینیکو گراسو نے "سیولٹا کیتھولکس" میں دسمبر [illegible] میں ایک مضمون لکھا تھا۔ اس مضمون میں فادر گراسو فرماتے ہیں "اگر دوسرے ستاروں میں بھی ایسے ہی انسان آباد ہیں، جیسے ہم ہیں، یعنی ان میں عقل ہو، تو یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جن حالات میں وہ زندگی بسر کر رہے ہیں وہ ذہنی اور جسمانی حیثیت سے ہم سے بہت مختلف ہوں تو ایک بات بالکل واضح ہے یعنی یہ کہ وہ الگ قطعاً نوع انسانی سے کوئی تعلق نہیں رکھتے۔ اس سے نتیجہ یہ نکلا کہ ان پر گناہ آدم کی چھاپ لگی ہوئی نہیں ہے اور حضرت عیسیٰ نے انھیں نجات دلائی ہو۔ خدا نے ان کو اس مقصد سے پیدا نہیں کیا ہے جس مقصد سے ہمیں پیدا کیا ہے، وہ کیا ہے، خدا ہی کو اس کا علم ہو سکتا ہے۔"

امریکہ کے ایک مسیحی عالم فادر فرانسیس کونل نے اس کا ایک خاکہ تیار کیا ہے کہ فضائے بسیط کا کھوج لگانے والے جب مریخ یا زہرہ پر پہنچیں گے تو کس قسم کے انسان پائیں گے۔ فادر کونل فرماتے ہیں "پہلا مفروضہ یہ ہے کہ دوسرے ستاروں میں ایسے ہی انسان پیدا کیے ہیں، جیسے ہم ہیں اور انھیں وہی قدرتی اوصاف اور مافوق الفطرت کمالات عطا کیے ہیں جو ہمیں عطا ہیں، لیکن وہ اس آزمائش میں پورے اترے ہیں جس آزمائش میں گیہوں کھا کر آدم پورے نہیں اترے تھے۔ اگر یہ بات صحیح ہو تو دوسرے ستاروں کے بسنے والے روحانی اور جسمانی فلاح کے ایک ایسے عالم میں ہیں جس سے ہم قطعاً واقف نہیں ہیں۔ نہ وہ کبھی بیمار پڑتے ہیں اور نہ مرتے ہیں۔ انھیں آئے دن اہم اور معاشی اور سیاسی مسائل حل کرنے کی ضرورت بھی پیش نہیں آتی اور ممکن ہے انھوں نے سائنٹفک ترقی کر لی ہو جو ہمارے خواب و خیال میں بھی نہیں آسکتی۔

دوسرا مفروضہ یہ ہے کہ خدا نے دوسرے ستاروں کے باشندوں کو بالکل ایسا ہی پیدا کیا ہو جیسے کہ ہم ہیں اور ان میں بھی وہی خوبیاں اور خرابیاں ہیں جو ہم میں ہیں اور وہ بھی اسی طرح آزمائش میں پورے نہیں اترے جس طرح آدم نہیں اترے تھے۔

اس حالت میں جہاں تک سائنٹفک ترقی کا سوال ہے ممکن ہے وہ ہم سے بہت زیادہ ترقی یافتہ ہوں، یا ہو سکتا ہے کہ ترقی کی دوڑ میں وہ ہم سے بہت پیچھے ہوں۔ اس کا انحصار ان حالات پر ہے جن میں وہ زندگی بسر کر رہے ہیں اور ان کی ذہنی اور جسمانی بناوٹ پر ہے۔ تیسرا مفروضہ یہ ہے کہ خدا نے دوسرے ستاروں میں جو ہستیاں پیدا کی ہیں، انھیں کوئی فوق الفطرت خصوصیت ودیعت نہیں کی ہے، مقصد خدا کی معرفت اور خدا کی محبت کے سوا کچھ نہیں ہے اور یہ بھی اس حد تک کہ جس حد تک ان کی ذہانت اجازت دے۔ مرنے کے بعد وہ لوگ اسی طرح سکھ اور راحت کی حالت میں رہتے ہیں، جیسے وہ بچے رہتے ہیں جو بپتسما لینے سے پہلے مر جاتے ہیں۔ بہرطور جو بھی صورت ہو، ویٹیکن کے سرکاری اخبار "لاسروٹور رومانو" نے غیر سرکاری طور پر یہ اعلان کر دیا ہے کہ جب دوسرے ستاروں تک باقاعدہ سفر ممکن ہو جائے گا تو ویٹیکن سب سے پہلے وہاں مبلغ بھیجے گا۔ ان میں ایک پادری ضرور ہو گا، بالکل اسی طرح جس طرح نئی دنیا میں ان لوگوں کے ساتھ ایک پادری ہوتا تھا جو زمین کا کھوج لگانے کے لیے سفر کیا کرتے تھے۔ چند روز ہوئے اسی اخبار نے اپنی اشاعت میں لکھا تھا "مشنری سرگرمیوں کے لیے ایک نئے دور کا آغاز ہوا ہے۔ ابھی تو قیاس آرائی کا وقت بھی نہیں آیا ہے … کہا جا سکتا ہے کہ کیا صورت ہوگی، مگر ہمیں یقین ہے کہ کلیسا ہر صورت میں شفقت کے ساتھ اپنے بھولے ہوئے بچوں کی رہنمائی کرے گا اور سیدھا راستہ دکھائے گا۔"

آؤ تمھیں دکھائیں گے اعجازِ نقشِ پا

اکثر لوگ پاؤں کے نشانوں کو کوئی اہمیت نہیں دیتے لیکن حقیقت میں وہ بے کار نہیں ہوتے۔ شرلاک ہومز نے پاؤں کے نشانوں کو ہمیشہ بہت اہم سمجھا۔

امریکا میں پاؤں کے نشان محفوظ رکھنے کا انسٹی ٹیوٹ ہی وہاں پاؤں کے نشان بھی اتنی ہی حفاظت سے رکھے جاتے ہیں، جتنی حفاظت سے ہاتھ اور انگلیوں کے نشان رکھے جاتے ہیں ان کے رکارڈ میں ۔۔۔ ،، پیروں کے نشان محفوظ ہیں۔ یہ نشان عموماً ان مجرموں کے ہیں، جو مفرور ہیں۔ زچہ اور بچّہ کے اسپتالوں میں اکثر ایسا ہوتا ہی کہ بچے بدل جاتے ہیں، لیکن اب اکثر ان اسپتالوں میں پیدا ہوتے ہی بچوں کے پاؤں کا نقش لے لیا جاتا ہی۔ اس سے بچوں کے بدل جانے کا خطرہ باقی نہیں رہا۔

مشرقی ممالک میں نقشِ پا کو اس سے کہیں زیادہ اہمیت حاصل ہی کہ وہاں ان نقوش کی مدد سے قسمت کا حال معلوم کیا جاتا ہی اور سیرت کا اندازہ لگایا جاتا ہی۔ اس تکنیک کو ترقی دینے کی ابتدا ایرانیوں نے کی اور انہی کے اثر سے نقشِ پا کی مدد سے قسمت کا حال معلوم کرنے کے علم کا رواج برصغیر اور دوسرے مشرقی ملکوں میں ہوا۔ جو لوگ اس علم کو حاصل کرنا چاہتے ہیں، انھیں دس سال تک متواتر محنت کرکے اسے حاصل کرنا پڑتا ہی۔ تب جاکر وہ ماہر علم نقشِ پا تسلیم کیے جاتے ہیں اور پیروں کے نقوش کا تجزیہ کرکے پیشین گوئی کرنے کے قابل ہوتے ہیں یہ لوگ تلووں پر سیاہی لگا کے اُن کے نقوش کاغذ پر اتار لیتے ہیں پھر ایک مکبّر شیشے کے ذریعہ ان نقوش کا مطالعہ کرتے ہیں اور جس شخص کے وہ نقوش ہیں، اس کی سیرت اور شخصیت کی خصوصیات معلوم کرتے ہیں اور اس کی قسمت کا حال بتاتے ہیں اور اس کی زندگی کے مستقبل کے متعلق پیشین گوئیاں کرتے ہیں۔

نقوشِ پا کا علم بھی فراست الید کی طرح ہی۔ ان دونوں علوم کا رواج مشرق میں صدیوں سے ہی، مگر برطانیہ میں فراست الید کے رواج کو بھی زیادہ عرصہ نہیں گزرا ہی اور نقوشِ پا کا علم تو وہاں بالکل ہی نئی چیز ہی۔

پروفیسر میر محمد اعجاز قیوم شاید اس وقت برطانیہ میں تنہا اس علم کے ماہر ہیں۔ انھوں نے حال ہی میں، جو مضامین اس علم کے متعلق اخباروں میں لکھے ہیں، ان کا بڑا چرچا ہی اور وہ بہت ہی مقبول ہیں۔ ان کا کنسلٹنگ روم لندن کے وسط میں ہی اور وہاں ہزاروں آدمیوں کا مجمع رہتا ہی۔

انھوں نے کثیر الاشاعت اخبار میں ایک مضمون لکھ کر لوگوں سے پاؤں کے نقش منگائے تھے۔ ہزارہا آدمیوں نے اپنے پاؤں کے نقش ان کے پاس بھیجے ہیں۔ انھوں نے ان نقوش کی مدد سے حالات معلوم کرنے کی کوئی فیس نہیں لی، بلکہ بالکل مفت اُن کی سیرت کی خصوصیات اور ان کی قسمت کا حال لکھ کر بھیج دیا، اس سے ان کا خاص مقصد برطانیہ میں نقشِ پا سے حالات معلوم کرنے کے علم کو رواج دینا ہی۔

وہ کہتے ہیں کہ " میں برطانیہ کے لوگوں سے ان کے نقشِ پا کی معرفت ملنا چاہتا ہوں میں اُن کے نقشِ پا کی مدد سے جتنی واقفیت حاصل کر سکتا ہوں، اتنی واقفیت ان سے دو بہ دو گفتگو کرکے حاصل نہیں کر سکتا۔ ہر نقش بالکل صاف اپنی کہانی بیان کرتا ہی۔ میں لکیروں، حلقوں اور چکروں کو پڑھ سکتا ہوں اور تلووں کی شکل اور بناوٹ سے حالات معلوم کر سکتا ہوں۔ انگلیوں اور ایڑی کی بناوٹ اور تلوے کی صورت مجھے بہت کچھ بتا دیتی ہی۔

جب پروفیسر قیوم ہندستان میں تھے تو انھوں نے اکثر مجرموں کو پاؤں کے نقوش کی مدد سے گرفتار کرانے میں مدد دی۔

پروفیسر موصوف کہتے ہیں کہ، " انسان کی مجرمانہ ذہنیت کا پتہ اس کے پیروں کے نقوش سے بہت آسانی کے ساتھ چل جاتا ہی۔ آپ کو اس کا یقین آئے نہ آئے، لیکن یہ واقعہ ہی کہ بہت سے قاتلوں کے پاؤں میں ایک زاید انگلی ہوتی ہی۔ ممکن ہی یہ انگلی بالکل نامکمل ہو، لیکن حقیقت یہ ہی کہ میں نے پچیس فی صدی قاتلوں کے پاؤں میں یہ چھنگل خورد انگلی دیکھی ہی۔"

ہیئت کی خصوصیات، تن درستی کی حالت اور قسمت کی کیفیت بتلانے کے علاوہ عشق و محبت اور رومانی انداز کے مشورے بھی اُن سے لیے جاتے ہیں۔ اکثر لڑکے اور لڑکیاں اُن کے پاس اپنے پیروں کے نقوش لے کے جاتے ہیں اور اُن سے کہتے ہیں کہ ان کا مطالعہ کر کے یہ بتایئے کہ ہماری شادیاں کامیاب ہو سکتی ہیں یا نہیں!

انگلستان میں پروفیسر اعجاز پاؤں کے تلووں پر سیاہی لگا کر نقش نہیں لیتے بلکہ اس کے بجائے لپ اسٹک لگا کر نقش لیتے ہیں۔ لپ اسٹک سے نقش لینے میں وہاں ان کو آسانی ہے۔

ایک دفعہ ایسا اتفاق ہوا کہ ایک جرمن لڑکی کے تلووں پر انھوں نے لپ اسٹک لگا کر اس کا نقش لیا۔ اس نقش کا مطالعہ کر کے جب حالات بتائے تو وہ لڑکی حیرت میں رہ گئی اس کے بعد اس لڑکی کو نقش پا کے علم میں اس قدر دلچسپی ہوئی کہ اس نے پروفیسر موصوف سے شادی کر لی اور اب وہ خود اس علم کو ... کر رہی ہے۔ پروفیسر موصوف کہتے ہیں کہ "اس لڑکی کو شادی ... لیے راضی کرنے میں مجھے زیادہ دِقت نہیں پڑی، ہم دونوں کے تلوے ہر حیثیت سے یکساں ہیں۔"

پاؤں کے انگوٹھوں اور انگلیوں میں گھٹنے وغیرہ کی تو کیفیت یہ ہے کہ وہ آج ہیں اور کل نہیں ہیں، لیکن تلو... کی لکیریں کبھی نہیں بدلتیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ ان کی مدد سے حالات معلوم کر لیتے ہیں وہ کہتے ہیں کہ "ممکن ہے تمھارے ... میں تمھاری قسمت کا حال پوشیدہ ہو لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ تلووں کی لکیریں کبھی جھوٹ نہیں بولتیں۔"

دوا کے ساتھ دُعا کی اہمیت

پہلے زمانہ کے معالجین کہا کرتے تھے "ہم دوا کرتے ہیں، آپ دعا کیجیے" اور ایسا بارہا ہوا بھی کہ جہاں دوا نے کچھ کام نہ کیا وہاں مریض کو صرف دعا سے شفا ہوئی یا ہو سکتا ہے کہ دعاء نے دوا کی تاثیر بڑھا کر اُسے مریض کے لیے شفایابی کا ایک ذریعہ بنا دیا ہو۔ پھر ایک ایسا زمانہ آیا کہ سائنس داں اپنی تحقیقات و ایجادات پر ناز کرنے لگا۔ یہاں تک کہ اس علاج نے معالجہ میں دعا کی اہمیت کو بالکل نظر انداز کرنا شروع کر دیا، لیکن اب تازہ ترین اطلاعات سے پتہ چلتا ہے کہ مغربی ممالک کے معالجین یعنی طب جدید کے حاملین دعاء کی اہمیت کو دوبارہ محسوس کرنے لگے ہیں اور پھر اس مقولہ کی یاد دلاتے ہیں کہ "دوا کے ساتھ دعا کا ہونا ضروری ہے۔"

(ایڈیٹر)

ہوا یہ کہ لندن کا ایک ڈاکیہ، جو ایک حادثہ میں بری طرح زخمی ہو گیا تھا اور جس کے بچنے کی کسی ڈاکٹر یا سرجن کو زیادہ امید نہیں تھی، ایک نئی زندگی پاکر اس دنیا میں موجود ہے اور اس کے زندہ بچ جانے کو قدرت کا ایک کارنامہ قرار دیا جا رہا ہے۔

چھ سال ہوئے کہ بلہام کا جان جیوبس کے ایک حادثہ میں زخمی ہو گیا۔ جنوبی لندن کے ہسپتال میں ڈاکٹروں نے معائنہ کے بعد یہ محسوس کیا کہ مریض کی کھوپڑی اور دماغ کا بایاں حصّہ بُری طرح زخمی ہو گیا ہے اور اگر کسی طرح جراحتی کارناموں سے بچا بھی لیا گیا تو بھی وہ زندگی بھر بول نہیں سکے گا اور اس کے جسم کے ایک طرف کا حِصّہ مستقلاً مفلوج رہے گا، لیکن قدرت کا کرشمہ کہیے یا دعاؤں کا اثر کہ جب مریض نے ہسپتال چھوڑا تو نہ صرف یہ کہ وہ چلنے پھرنے کے قابل ہو چکا تھا بلکہ اس کی قوتِ گویائی بھی اسے تیزی سے دوبارہ واپس مل رہی تھی۔

اس واقعہ پر روشنی ڈالتے ہوئے ہسپتال کے ایک سرجن نے بتایا "میں اور میرے ساتھی دعاء کے صحت بخش اثرات پر پختہ یقین رکھتے ہیں۔ جس وقت سے جان ہسپتال میں داخل ہوا تھا، ہم سب اس کی شفایابی کے لیے دل و جان سے دعاء کر رہے تھے میں اس کے تندرست ہو جانے کو کوئی معجزہ نہیں کہوں گا کیوں کہ حقیقتاً یہ ہم سب کی دعاؤں کا اثر تھا۔ ہم سب مل کر آسمانی مدد کے لیے دعاء کر رہے تھے۔"

یہ اور اس طرح کے دوسرے حالیہ واقعات اس امر کا یقین دلاتے ہیں کہ دوا اور دعاء پہلے سے زیادہ تیزی سے ایک دوسرے کے قریب آ رہی ہیں۔ پہلے بزرگوں اور معالجوں کے درمیان جیسے ایک بَیر رہا کرتا تھا اور دونوں ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی الگ الگ کوشش کیا کرتے تھے، لیکن اب مغربی ممالک کے اکثر ہسپتالوں میں دیکھا جاتا ہے کہ ڈاکٹر اور پادری مل کر مریض کی جان بچانے کی کوشش کرتے ہیں اور اس کی بیماری کو اپنے لیے ایک مشترک مسئلہ سمجھتے ہیں۔

برطانیہ کی نیشنل ہیلتھ سروس کے سارے ہسپتالوں میں، جن کی تعداد تین ہزار ہے، مریضوں کی شفایابی کی دعاء کرنے کے لیے باقاعدہ پادریوں کا تقرر کیا گیا ہے۔ ہسپتالوں میں جہاں ایک ذات کے مریضوں کی تعداد ۵۰۰ ہوتی ہے، وہاں اُس ذات کا ایک پادری پورے وقت کے لیے حکومت کی طرف سے مقرر کیا جاتا ہے۔ دوسری صورتوں میں پارٹ ٹائم پادری ہوتے ہیں۔

دوسری بات یہ ہے کہ دینیات کے طلباء کو لازماً ہسپتال کے کام کی بھی ٹریننگ لینی پڑتی ہے تاکہ وہ اپنی عملی زندگی میں موقع پڑنے پر ہسپتال کی ذمہ داریاں بھی سنبھال سکیں۔

حال میں برطانی میڈیکل ایسوسی ایشن نے ایک اعلان جاری کیا کہ "تقریروں اور باہمی تبادلۂ خیال کے ذریعہ ڈاکٹروں اور پادریوں کے تعاون کی اہمیت طب اور دینیات کے طلباء کو سمجھائی جانی چاہیے چناں چہ اس مقصد کے لیے ایک کمیٹی حکومت کی طرف سے مقرر کی جا رہی ہے۔" اصل میں علاج معالجہ کے لیے ہر قدم پر دعاء اور معالجے

تعاون کی ضرورت پڑتی ہے۔ اب تو دعا کے معاملہ میں ذات پات کے جھگڑوں کو بھی ختم کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ حالات کے یہی وہ تغیرات ہیں، جو برطانیہ میں کلیساؤں کی مجلس شفا کے قیام کا باعث بنے اور برطانیہ میں اب دوسری حیرت انگیز بات جو دیکھنے میں آتی ہے وہ یہ ہے کہ برطانی میڈیکل ایسوسی ایشن اپنے سالانہ اجلاس میں مختلف فرقوں کے پادریوں کو مدعو کرتی ہے اور اسی طرح پادریوں کی مجلس شفا اپنی مجلسوں میں ڈاکٹروں کو شرکت کی دعوت دیتی ہے۔

گزشتہ سال جولائی کے مہینے میں تقریباً پانچ سو ڈاکٹر اور پادری اولڈ اسمبلی روم (نیو کیسل) میں جمع ہوئے تھے اور انھوں نے باہم مل کر "صحت کا نسخہ" کے موضوع پر تبادلۂ خیال کیا تھا۔ اب تو برطانیہ میں یہ ایک عام بات ہوتی جا رہی ہے کہ ڈاکٹر اور پادری غیر رسمی طور پر بھی صحت کے موضوعات پر تبادلۂ افکار کیا کرتے ہیں۔

دماغی بیماریوں کے علاج کے سلسلہ میں مذہب اور معالجہ بالنفس کا جو اختلاف تھا وہ بھی اب ختم ہوتا جا رہا ہے۔ اس سلسلہ میں بھی موثر اور نمایاں اقدامات گزشتہ سال ہی کیے گئے جب دماغی صحت کی قومی انجمن نے اپنی مجلس میں کلیساؤں کے ممتاز نمائندوں کو شامل کیا۔ شاید آپ کو تعجب ہوگا، دوسرے لوگوں کو یہ جان کر کہ اس مجلس کا نائب صدر ایک پادری ہی ہے۔ انجمن مذکور آج کل ایسی کانفرنس بھی منعقد کر رہی ہے جن میں دماغی ہسپتالوں کے پادریوں کو ذہنی امراض کے طبی پہلو سمجھائے جاتے ہیں۔

ذاتی عقائد کی تائید کرنا بلاشک و شبہ طب جدید کی دنیا میں ایک زبردست انقلاب ہے۔ لندن کے ایک کلیسا میں اس وقت چھ ماہرین نفسیات ان لوگوں کی مدد کرتے ہیں، جو اپنی ذہنی بیماریوں کے علاج کے لیے وہاں دعا کرانے جاتے ہیں۔ ملاحظہ فرمایئے ڈاکٹر آر۔ ڈبلیو بکسٹن کی رائے جو مانچسٹر کے دو بڑے ہسپتالوں کے مشیر ہیں۔ "انسان کی بیماری اور تندرستی میں اس کا سب سے بڑا اور قابل اعتماد دوست اس کا اعتقاد ہوتا ہے جسے وہ اپنی اپنی زندگی میں کئی بار آزما چکا ہوتا ہے۔ یہ وہ اعتقاد ہوتا ہے جس کی خاطر وہ زندہ رہتا ہے اور موقع آئے تو اس کے لیے جان بھی دے سکتا ہے۔"

سینٹ بارتھولومیو ہاسپٹل، لندن کے معالج برائے نفسیاتی امراض، ڈاکٹر ای۔ بی۔ اسٹراس کا کہنا ہے کہ "اکثر ماہرین نفسیات یہ تسلیم کرتے ہیں کہ پختہ مذہبی عقیدہ رکھنے والا ایک مریض اپنی ذہنی بیماریوں سے ان لوگوں کی نسبت جلد نجات حاصل کر سکتا ہے، جو کوئی عقیدہ نہیں رکھتے۔"

برطانیہ کے ایک معالج، ڈاکٹر جیمز برنٹ کہتے ہیں "ایسے ڈاکٹر کی تعداد بڑھ رہی ہے، جو اپنے مریضوں کی شفایابی کے لیے پادریوں کی امداد اور ان کے تعاون کا خیر مقدم کرتے ہیں۔"

دماغی صحت کی قومی انجمن (نیشنل ایسوسی ایشن فار مینٹل ہیلتھ) کے سابق میڈیکل ڈائرکٹر ڈاکٹر الفرڈ ٹوری تو اور آگے بڑھ کر اس حقیقت کا اعتراف کرتے ہیں کہ "ہر بیماری کے جسمانی، نفسیاتی اور روحانی پہلو ہوتے ہیں اور تمام باتیں ایک دوسرے پر اپنا اثر ڈالتی ہیں، کیوں کہ دیکھا گیا ہے کہ اکثر مریض اگر شفا حاصل کرتے ہیں تو اپنے مذہبی عقیدہ سے اور یہ شفا انھیں اور بھی مذہبی بنا دیتی ہے۔"

بہرحال دعاؤں کی حقیقت اب اپنے آپ کو زیادہ مضبوطی سے منوانے لگی ہے۔ طب جدید کے ماہرین کو یہ معلوم ہو چکا ہے کہ انسان کی خیر و عافیت میں اس کا اپنا عقیدہ ایک اہم رول ادا کرتا ہے۔ برطانوی میڈیکل ایسوسی ایشن کے اسسٹنٹ سکریٹری ڈاکٹر اے۔ ای۔ کلاکسٹن کی یہ رائے غالباً تمام بحث کا ایک جامع خلاصہ پیش کرتی ہے کہ "ڈاکٹر اور پادری باہم مل کر ہی بیماریوں کی تمام ضرورتیں پوری کر سکتے ہیں۔ دونوں کا مقصد ایک ہوتا ہے۔ یہ دوسری بات ہے کہ ان کے راستے الگ ہیں۔ ہم معالجین نے اب اس حقیقت کو محسوس کرنا شروع کر دیا ہے، لیکن اگر ہمیں اپنی ذمہ داریوں کو واقعی صحیح طور پر انجام دینا ہے تو اس کے لیے ہمیں اور تیزی سے مذہبی عقائد کو قبول کرنا پڑے گا۔"

مغرب کے ماہرین طب اب سر ولیم آسلر کے ان الفاظ کو یاد کرنے لگے ہیں کہ "انسان کی زندگی میں عقیدہ سے بڑھ کر کوئی دوسری حیرت انگیز چیز نہیں ہوتی۔ یہ ایک زبردست قوت ہوتی ہے جسے ہم ترازو میں تول سکتے ہیں اور نہ ہی کسی سائنسی چیز کی طرح اسے آزما سکتے ہیں" اور غالباً حیرت ہوگی لوگوں کو یہ جان کر کہ سر آسلر کوئی مذہبی عالم نہیں تھے بلکہ اپنے زمانے کے ایک ممتاز ترین معالج تھے۔

ماننا پڑتا ہے کہ انسان کو اس کے ذاتی حالات اور تجربات ہی اس کی صحیح رہنمائی کرتے ہیں۔ جو لوگ کل دعاؤں اور مذہبی عقائد کو ایک مذاق سمجھتے تھے، وہ آج ان کا سہارا لینے کے لیے مجبور ہو گئے ہیں اور ہمارے لیے یہ فخر کی بات ہے کہ ہم اپنے نسخوں کی ابتدا ہی "ہو الشافی" اور "ادم" سے کرتے ہیں کیوں کہ ہمارے قدما کو اس حقیقت کا احساس بہت پہلے ہو چکا تھا۔

....

"توجہ" کیا کرسکتی ہے؟

"توجہ" کے ذریعہ انسان کے دماغ پر اچھے اور برے دونوں قسم کے نتیجے ظاہر ہوسکتے ہیں۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اس عمل کو بالکل ختم کردیا جائے، لیکن سی. ڈی لارنس (ایک ماہر نفسیات) کے خیال میں اس عجیب وغریب قوت کے استعمال کا ایک اچھا طریقہ بھی ہے، یعنی ابتدا تو توجہ سے کی جائے، لیکن آخر میں اسے اس حد تک لے جانا چاہیے کہ وہ عملی صورت میں ظاہر ہوجائے، یعنی محض خود یہ اظہار نہ کیجیے کہ ذہن اچھائی کی طرف مائل ہو، بلکہ ذہن کو ایسا سدھا لیجیے کہ جس اچھائی کی آپ کو آرزو ہے، وہ خود آپ کے اندر موجود ہے اور یہ اس طرح ممکن ہے کہ پہلے آپ دعوا کیجیے اور اس کی تہ تک پہنچ جانا چاہیے اور دماغ میں یہ اچھی طرح جما لیجیے کہ یہ بالکل صحیح ہے۔

جب آپ اپنے ذہن میں یہ تحریک کریں کہ "مجھے کامیابی حاصل ہورہی ہے" تو آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کے اندر ایسی قوت واقعی موجود ہے، جو آپ کو آگے بڑھا رہی ہے اور وہاں تک لے جا سکتی ہے، جہاں آپ پہنچنا چاہتے ہیں۔ جب آپ یہ دعوا کریں کہ "میں طاقت ور اور صحت مند ہوں" تو آپ کا یہ عقیدہ ہونا چاہیے کہ آپ کے جسم کے اندر ایسی قوت پوشیدہ ہے، جو آپ کی ضرورت سے کہیں زیادہ ہے۔ جب آپ یہ کہیں کہ "میں پُرسکون اور مطمئن ہوں" تو آپ محسوس کیجیے کہ آپ کی اندرونی زندگی ہمیشہ پُرسکون اور خاموش ہے، گویا جب کبھی آپ ان اچھی چیزوں کے متعلق سوچیں تو اس کا پختہ یقین کرلیجیے کہ یہ درست ہے، کیوں کہ بنیادی طور پر ہر اچھائی آپ کے اندر موجود ہے اور اسے صرف ظاہر ہونے کا انتظار ہے اور آپ کے اندر یہ قوت موجود ہے کہ آپ اس چیز کو اپنی بھلائی کے لیے جس طرح کام میں لانا چاہیں، لاسکتے ہیں۔

یہ درست ہے کہ آپ کی دماغی دنیا میں ایسی صلاحیتیں موجود ہیں، جو خواب وخیال میں بھی نہیں آسکتیں۔ اس لیے بھلائی کے حصول کے متعلق آپ جو بھی دعوا کریں گے، عین ممکن ہوگا۔ آپ کے اندر کوئی اہم عنصر تحریک کے لیے بے چین ہوگا۔ آپ اپنے ذہن کو اس دعوے کی صحت کا یقین دلا رہے۔ اس اعتقاد پر پختگی اس حد تک پیدا کیجیے کہ جو حالت آپ پیدا کرنا چاہتے ہیں، یہ بہ نسبت اس حالت کے زیادہ فطری معلوم ہو، جو اس کے برعکس ہے۔

جو کچھ آپ اندرونی (ذہنی) طور پر محسوس کرتے ہیں، بیرونی طور پر آپ کے لیے وہی حالات پیدا ہوں گے۔ اس طرح آپ کے دعوے یا عقیدے کا کام محض یہ رہ جاتا ہے کہ آپ کے ذہن کو اپنے اندر والی بھلائی یا اندرونی زندگی کی قوت کی طرف مائل کردے، آگے بڑھتے بڑھتے آپ کے دماغ کو اس بات کی طرف مائل کردے اور اس کو تربیت دے دے کہ خیالات میں گہرائی اور سمجھ پیدا کرے یہاں تک کہ آپ کو یقین ہوجائے کہ آپ کے اندر سکون، صحت اور اندرونی قوت موجود ہے۔ پھر آپ دیکھیں گے کہ آپ کے اندر کیا کیا صلاحتیں پوشیدہ ہیں تو آپ کو اس قدر خود اعتمادی اور اس حد تک قوت حاصل ہوجائے گی کہ پھر آپ کو تحریک اور دعوے کی کوئی خاص ضرورت نہیں رہے گی۔ پھر آپ کے بیانات ذہنی حصول کے نتائج کی صورت میں ظاہر ہوں گے اور اس خبر حصول کے فعل کے ذریعہ آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ صحت مند ہیں آپ کا دماغ موزوں ہے اور آپ کے اندر تعمیری قوتیں موجود ہیں۔ پھر آپ کے ذہن کو خراب، بیرونی خیالات متاثر نہیں کرسکیں گے اور آپ کو ذہنی حصول کا احساس زیادہ سے زیادہ ہوتا جائے گا۔ آپ کے ذہن پر بالکل جلا ہوجائے گی اور وہ بہتری کی طرف مائل ہوجائے گا۔ اس میں ہر بیرونی خیال کے حصول کی گنجائش نہیں رہے گی، کیوں کہ اس میں پوری قوت اور شدت کے ساتھ اندرونی سچائی بھری جارہی ہے۔

یہ نہایت عجیب چیز ہے کہ ذہن کی ٹھیک ٹھیک رہنمائی کی جائے تو وہ اس کو بہت آسانی سے قبول کرلیتا ہے اور اس کو کسی بھی اچھے مقصد کی طرف مائل کیا جاسکتا ہے، بہ شرطیکہ ارادہ اور عقیدہ دونوں پختہ ہوں۔

....

جذبات پر قابو درازئ عمر کے لیے مفید ہے

طبی ماہرین تنویم کی برطانوی سوسائٹی کے صدر ڈاکٹر ایس۔ جے وان پیلٹ کی رائے یہ ہے کہ اگر آپ صحیح طریقہ پر زندگی بسر کرنا جانتے ہیں تو یہ بات مشکل نہیں ہے کہ آپ سو ۱۰۰ برس تک زندہ رہ سکیں۔

درازئ عمر کا راز ہے جذبات پر کنٹرول۔ اسی کی مدد سے عورتیں مردوں سے زیادہ عمر پاتی ہیں۔ اگر مرد بھی عورتوں کی طرح اپنے جذبات پر قابو حاصل کر سکیں تو وہ عورتوں سے بھی زیادہ لمبے عرصے تک زندہ رہ سکتے ہیں، کیوں کہ ان میں عورتوں سے زیادہ قوت اور سکت پیدائشی اور جبلی ہوتی ہے۔

سو سال کے بوڑھے بعض باتوں میں ایک دوسرے سے کتنے ہی مختلف کیوں نہ ہوں، ایک بات اُن سب میں مشترک ہوتی ہے اور وہ ہے زندگی سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت۔ ذہنی کشمکش کا فقدان اُن کی جسمانی صحت سے واضح ہوتا ہے۔ ڈاکٹر وان پیلٹ کے نزدیک سائنٹفک تنویمی تحریک ذہن کے ہر ایک عضو اور ہر غدود پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ ظاہر ہے کہ جب درازئ عمر کا انحصار غدود پر ہے تو ہر وہ طریقہ جس سے غدود پر کنٹرول رکھا جا سکے، عمر کی درازی کے سلسلے میں زبردست اہمیت رکھتا ہے۔ ڈاکٹر پیلٹ کا دعوا ہے کہ تنویمی طریقۂ علاج سب سے زیادہ منطقی طریقہ ہے۔

عوام کا یہ خیال کہ تنویمی اثر کے لیے معمول (جس پر عمل کیا جائے) کا بے حس و حرکت لیٹ جانا ضروری ہے، صحیح نہیں ہے۔ تنویمی تحریک ذہنی کے سبب سے زیادہ شدید اثر میں بھی معمول اپنی آنکھیں کھولے رہ سکتا ہے اور اِدھر اُدھر آجا سکتا ہے، بالکل اسی طرح جیسے اور سب آ سکتے ہیں اور جا سکتے ہیں۔ غرض یہ کہ اس حالت میں اگر کوئی اسے دیکھے تو ہرگز یہ نہیں کہہ سکتا کہ یہ تنویمی تحریک ذہنی اثر میں ہے۔

یہ بھی کوئی زندگی ہے!

مارتھا مارگن اپنی برادری کی ایک قابل قدر خاتون تھیں اور اپنے بچوں کے لیے ایک اعلیٰ ماں۔ ان کا کئی انجمنوں اور لائبریریوں سے تعلق تھا، کسی کی وہ صدر تھیں اور کسی کی ممبر۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ ایک محنتی خاتون تھیں، لیکن ان کی مختلف سرگرمیوں نے انھیں عصبی اور چڑچڑا بنا دیا تھا اور اپنی ان ہی سرگرمیوں کی وجہ سے مارتھا مارگن کو یہ فکر ہوگئی تھی کہ وہ اپنی گھریلو ذمہ داریاں صحیح طریقے سے انجام نہیں دے رہی ہیں۔

اپنے اس احساس کی وجہ سے وہ ہر وقت تھکی تھکی سی رہتیں اور ان کا ذہن بھی ہر وقت پریشان رہتا۔ ایک طرف تو ان کے اندر یہ خواہش پیدا ہوتی کہ ملک و قوم کے لیے زیادہ کام کیا جائے اور دوسری طرف یہ سوچتیں کہ "میں تو کچھ بھی نہیں کر رہی ہوں" کچھ عرصہ تک ان کے معالج نے ان میں بے خوابی، تھکن اور اضطراب کی علامتیں دیکھ کر ان کی صرف ذہنی کیفیتوں کو دور کرنے کی کوشش کی اور یہ سمجھا کہ "کوئی خاص بات نہیں ہے" لیکن "مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی" اور مسز مارگن اپنی بیماریوں سے ہار گئیں۔

ایک شام مسز مارگن اپنے خاوند کے ہمراہ کچھ دوستوں کے ہاں ڈنر پر مدعو تھیں۔ ابھی کھانے کا پہلا دور شروع ہوا تھا کہ مسز مارگن میں اچانک ایک زبردست کمزوری پیدا ہوگئی ان کا دل تیزی سے دھڑکنے لگا۔ انھوں نے گہرے سانس لے کر اپنے آپ پر قابو پانے کی کوشش کی، لیکن انھیں فوراً ہی محسوس ہوا کہ وہ سانس بھی ٹھیک سے نہیں لے سکتیں ان پر ایک زبردست خوف طاری ہوا اور وہ اپنی کرسی پر ہی بے ہوش ہوگئیں۔

مسٹر مارگن دوڑ کر اپنی بیوی کے پاس پہنچے۔ انھیں اٹھا کر ایک کوچ پر لٹا دیا۔ میزبان خاتون نے اپنے معالج کو فون کیا۔ سب یہ سمجھے کہ مسز مارگن کو دل کے دورے کی بیماری ہے۔ اتنی دیر میں جب ڈاکٹر آگیا تو اس نے دوسرے لوگوں کے خیال سے پورے طور پر تو اتفاق نہیں کیا، لیکن یہ ضرور کہا کہ "ہوسکتا ہے کہ یہ دل کا ہی دورہ ہو، لیکن مریضہ کا پہلے باقاعدہ طبی معائنہ کرنا پڑے گا۔"

چناں چہ مسز مارگن کو ہسپتال لے جایا گیا، جہاں ان کے مختلف طبی معائنے ہوئے اور کئی قسم کے لیبوریٹری ٹیسٹ کیے گئے۔ ڈاکٹر نے مسز مارگن اور اُن کے کنبہ کے پریشان لوگوں کو خوش ہو کر یقین دلایا کہ "یہ دورۂ قلب کا کیس نہیں ہے اور نہ یہ کوئی بہت بڑی بیماری ہے۔" ڈاکٹر نے مزید کہا کہ "انھیں صرف اضطراب اور تھکن کی بیماری ہے جس کا اگر جلد علاج نہیں کیا گیا تو ایک زبردست اعصابی شکستگی کا اندیشہ ہے۔" بات صحیح تھی، لیکن مسٹر مارگن یہ جاننا چاہتے تھے کہ ایسی کیفیت ڈنر کے وقت ہی کیوں پیدا ہوئی؟ معالج نے اس کا سبب "کثرتِ تنفس کی بیماری" بتایا۔ مسز مارگن کو یہ سن کر یاد آیا کہ انھوں نے کبھی کبھی کتنے گہرے سانس لینے کی کوشش کی تھی اور بعض دفعہ تو سانس لینے کی کوشش میں وہ اپنے کمرے کی تمام کھڑکیاں وغیرہ کھول دیتی تھیں، حالاں کہ وہاں تازہ ہوا کی کوئی کمی نہیں ہوتی تھی۔ مسز مارگن کو یہ بھی یاد آیا کہ کبھی کبھی وہ اپنے اندر "ہوا کی شدید بھوک" سی محسوس کرتی تھیں۔

معالج نے اس بیماری کے اسباب کی وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ "یہ کیفیت انسان میں ذہنی تھکن سے پیدا ہوتی ہے اور انسان کا اضطراب مرکزی نظامِ عصبی کے اس حصہ میں گہرے سانس لینے کی تحریک پیدا کرتا ہے جو نظامِ تنفس کو کنٹرول کرتا ہے اور گہرے سانس لینے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ انسان میں آکسیجن گیس زیادہ سے زیادہ مقدار میں داخل ہو رہی ہے اور اسی اعتبار سے کاربن ڈائی آکسائڈ گیس زیادہ سے زیادہ مقدار میں خارج ہو رہی ہے۔"

پھیپھڑوں کے عمل کا پہلا مقصد یہ ہوتا ہے کہ شریان کے خون میں آکسیجن سپلائی ہو اور وریدوں کے راستہ واپس آنے والے خون سے کاربن ڈائی آکسائڈ گیس خارج ہو، لیکن زیادہ سانس لینے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسمانی نظام میں کاربن ڈائی

آکسانڈ گیس کا توازن بگڑ جاتا ہی جو جسم کے ترشہ اور الکلی کے درمیان برقرار رکھنے کے لیے ضروری بھی ہوتی ہی۔ اس لیے ایک صحت مند جسم میں کاربن ڈائی آکسائڈ کی ایک ضروری مقدار بھی خارج ہو جاتی ہی تو خون گویا قلوی بن جاتا ہی اور خون کی یہ کیفیت ایک "قلوی بیماری" کا باعث بن جاتی ہی۔

یہ قلوی بیماری اعصاب میں تحریک پیدا کر کے عضلاتی عمل کو تیز کر دیتی ہی، جس سے بعد میں انسان کی انگلیاں سُن ہو سکتی ہیں یا وہ بے جان ہو سکتے ہیں اور بے ہوشی پیدا کرنے والے دورے بھی آ سکتے ہیں۔ یہی بات مسز مارگن کے ساتھ بھی ہوئی تھی اور چوں کہ اُن کی بیماری کی علامتیں بے ضرر تھیں، اس لیے ان کا علاج بہت آسان اور سادہ سا تھا۔

مسز مارگن کو فوراً بستر پر آرام کرنے کا مشورہ دیا گیا اور ایک سکون بخش دوا تجویز کی گئی، تاکہ ان کا ذہنی اضطراب کم ہو سکے جلد ہی بیماری کی شدت کم ہو گئی۔ اس طرح مسز مارگن کو گویا دوبارہ زندگی ملی اور انھوں نے محسوس کر لیا کہ انھیں کتنا کام کرنا چاہیے اور کام کرنے کی اُن میں کتنی صلاحیت ہی۔ انھوں نے اپنی بہت سی سرگرمیاں کم کر دیں اور اپنے آپ کو صرف اتنے ہی کام تک محدود رکھا کہ وہ آسانی سے کر سکتی تھیں۔

ہمارے ملک میں بھی ایسی خواتین ملیں گی جو اپنے ذہن سے کام لے لیتی ہیں اور ان کے ساتھ بھی یہی ہوتا ہی کہ نہ تو وہ کا کام ذہنی پریشانی کی وجہ سے ٹھیک طور پر انجام دے سکتی ہیں اور نہ گھر کا کام۔ نتیجہ یہ ہوتا ہی کہ وہ بھی مسز مارگن کی طرح ایک سی کشمکش میں رہتی ہیں اور پھر عورتیں ہی کیا، اکثر مردوں کے ساتھ بھی یہی ہوتا ہی۔ اس لیے اصول یہ بنا کہ انسان کو شوق اور ... میں حد سے آگے نہیں بڑھنا چاہیے، کیوں کہ اگر اس کی ... اور ذہنی صحت ٹھیک ہی تبھی وہ اپنے ملک و قوم کو اپنی خدمات سے زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچا سکتا ہی۔

مسز مارگن کے بارے میں کہا جاتا ہی کہ وہ اب نہ صرف ایک اچھی سماجی کارکن ہیں، بلکہ ایک اچھی ماں کا کام بھی گھر پر کرتی ہیں جس سے ان کے دل کو سکون ملتا ہی۔

اچھے اور خراب بچے

ایک دفعہ مجھے کچھ امیدوار ماؤں کی گفتگو سننے کا اتفاق ہوا وہ ایک بت میں بیٹھی اپنے آنے والے بچوں کے متعلق اپنی اپنی پسند کا اظہار کر رہی ں۔ کسی کو لڑکا پسند تھا اور کسی کو لڑکی۔ گفتگو کی حد یہیں تک نہیں تھی، آنے والے بچوں کی سیرت، ان کی نگہداشت اور پرورش کا مسئلہ بھی بحث تھا، کیوں کہ ان میں سے ایک عورت نے ذرا گھبرائے ہوئے ز میں کہنا شروع کیا کہ "بھئی کچھ ہو، لیکن خدا نہ کرے کہ ہمارا بچہ ہمار نی کی لڑکی کی طرح ہو، اُس نے تو اپنے ماں باپ کو ناچ نچا رکھا ہے میں نے بچہ کو کبھی بھولے سے بھی گود میں نہ لوں گی اگر اُس نے ضد کی اور رو دیا۔"

تھوڑی دیر تک محفل پر خاموشی طاری رہی، لیکن ایک دوسری عورت فوراً ہی ٹوکا کہ "اگر بچے کو آرام نہ پہنچایا گیا اور اس کا دل توڑا گیا تو پھر یقیناً خراب ہو جائے گا۔"

بحث طول پکڑ گئی اور وہ سب عورتیں اپنے بچوں کی خبر گیری اور رش کے بارے میں طرح طرح سے خیال آرائی کرتی رہیں۔ ان میں لات بھی تھا اور امیدیں اور نا امیدیاں بھی۔ بچے کی آرزو سب کو لیکن ان میں ایک غیر شعوری احساس، جیسے ابھی سے پیدا ہو چلا تھا نھیں اپنے بچے کو دنیا کے موجودہ ماحول میں ایک کامیاب انسان ر پیش کرنا ہے۔ انسان کو ذمہ داری کا یہ احساس کچھ تو اس کی تہذیبی ف سے ملا ہے اور کچھ قدرت نے پہلے سے ہی اُسے عطا کر رکھا ہے۔

یہ بات عام ہے کہ والدین بچوں کی دیکھ بھال کے سلسلہ میں الگ الگ ات رکھتے ہیں۔ بعض والدین جذباتی طور سے اپنے بچپن کو اپنے بچوں ہراتے ہیں، یعنی اگر ان کا بچپن تکلیف دہ تھا، اُن کے والدین ان سے ں سے پیش آتے تھے اور ان کی طرف سے بے پروا تھے تو وہ بھی اپنے کے ساتھ ایسا ہی کرتے ہیں۔ بعض اُن سے مختلف ہوتے ہیں، وہ بچپن کے حالات سے بغاوت کرتے ہیں اور اپنے بچوں کی پرورش ل ہی مختلف طریقے سے کرنا چاہتے ہیں، لیکن یہ غلط ہے۔ والدین کو ہیے کہ جذبات سے الگ ہو کر بچہ کو دیکھیں اور اُس کی ضرورتوں کا عقل مجھداری سے خیال رکھیں۔ یہ بات سامنے آتے ہی سوال پیدا ہوتا ہے کہ:

) بچے کو کن کن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کی پرورش کن یقوں سے شروع کرنی چاہیے؟

) کیا بچہ کو گود میں اٹھا لینے سے وہ خراب ہو جاتا ہے جیسا کہ اس نے کہا یا پھر وہ کون سی باتیں ہیں، جن سے بچے بگڑ سکتا ہے؟

(۳) کس عمر میں بچہ والدین کی محبت سے ناجائز فائدہ اٹھانا چاہتا ہے؟

(۴) وہ کون سے طریقے ہیں جن سے بچہ کو مکمل آرام پہنچایا جائے اور اس میں 'احساس تحفظ' پیدا کیا جا سکتا ہے؟

(۵) سماجی مطابقت پذیری کے لیے کیا اصول برتنے چاہئیں؟

دوسرے لفظوں میں صرف ایک سوال کیا جا سکتا ہے اور وہ یہ کہ بچہ کی نگہداشت کے وہ کون سے اصول ہیں، جن سے اس کو ایک کامیاب انسان بنایا جا سکے؟۔

اوپر کے تمام سوالات کا جواب دو اور دو چار کی طرح ممکن نہیں کیوں کہ ان مسائل میں مختلف نظریات ہیں اور یہ ایک بچے پر منحصر ہوتا ہے کہ اس کے لیے کون سے طریقے زیادہ مناسب اور سودمند ثابت ہوں گے۔ اس لیے بچہ ہی ان تمام سوالات کا صحیح جواب ہے۔ اس کو دیکھ کر اور سمجھ کر ہی اس کی ضرورتوں کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔ اپنی کامیابی یا ناکامی کا پتہ لگانے کے لیے دیکھنا چاہیے کہ بچہ کی جس نظریہ سے پرورش کی جا رہی ہے، اس کا اس پر کیا اثر ہوا، آپ کا کہنا کہاں تک مانتا ہے اور کس حد تک آپ کی باتوں کو سمجھتا اور یاد رکھتا ہے۔

سب سے پہلے جو بات والدین کو جاننی چاہیے وہ یہ ہے کہ بچہ کی سب سے پہلی ضرورت اس کی دیکھ بھال کرنا ہے۔ بچہ بالکل لاچار اور مجبور ہوتا ہے۔ اس کے پاس سوائے رونے کے اور کوئی ذریعہ نہیں ہوتا جس سے وہ آپ کو اپنی تکلیف و آرام بتا سکے، اس لیے اگر وہ بغیر نگہداشت کے اکیلا چھوڑ دیا جائے گا تو اس کی زندگی محال ہو جائے گی۔

بعض والدین تو اپنی اس ذمہ داری کا احساس بچہ کی پیدائش کے وقت سے ہی کرنے لگتے ہیں اور بہت سے ایسے ہوتے ہیں، جنھیں شروع میں تو کم احساس ہوتا ہے، لیکن جیسے جیسے دن گزرتے ہیں، ان کا بچہ کے ساتھ لگاؤ بڑھتا جاتا ہے۔ کچھ ایسے والدین بھی ملتے ہیں، جن کی محبت میں اس وقت شدت پیدا ہوتی ہے جب ان کا بچہ بولنے اور چلنے لگتا ہے۔ لیکن مختلف طبیعتوں کے والدین کے درجۂ محبت میں اس اختلاف کے باوجود یہ بات پھر بھی واضح ہے کہ بچے کی دیکھ بھال اس کے پیدا ہوتے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ بچہ کو دودھ پلانا، اُسے نہلانا دھلانا اور کپڑے وغیرہ پہنانا، یہ سب باتیں بہر حال اُس کی خبر گیری سے تعلق رکھتی ہیں اور یہ سوال بعد میں پیدا ہوتا ہے کہ دیکھ بھال کے صحیح طریقے کیا ہوں۔؟

شروع میں تو یہ سوال پیدا ہی نہیں ہوتا کہ روتے ہوئے بچہ کو گود میں اٹھایا جائے یا نہیں! چھوٹا بچہ جب کسی تکلیف میں مبتلا ہوتا ہے،

بہت روتا ہے اور جب اس کی وہ تکلیف دور کردی جاتی ہے تو وہ خاموش ہوجاتا ہے اس لیے والدین کو اپنے روتے ہوئے بچہ کو آرام پہنچانے کی فوراً کوشش کرنی چاہیے، نہیں تو جیسا کہ ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ اگر کسی بچہ کو روتا رہنے دیا جائے اور اُس کے رونے پر اس کی تکلیف کو دور نہ کیا جائے تو وہ اپنے آپ کو اس دنیا میں غیر محفوظ سمجھنے لگتا ہے اور وہ دنیا کو ہمیشہ کے لیے ایک تکلیف دہ جگہ تصور کرلیتا ہے۔

اس کے علاوہ اگر بچہ کی دوسری ضرورتیں بھی پوری کردی جائیں تو وہ خود ہی کم روتا ہے اور کافی لمبے عرصے تک آرام سے لیٹا رہتا ہے۔ اس سے والدین کو بھی زیادہ دیر تک کے لیے آرام اور کام کرنے کا موقع مل سکتا ہے۔ بعض حالات میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ اگر روتے ہوئے بچہ پر اس کی ماں فوراً اپنی تمام شفقت اور محبت کے ساتھ جھک جاتی ہے تو وہ بچہ ماں کو اپنے پاس بلانے کے لیے بار بار رونا شروع کردیتا ہے۔ اس عادت کا بچہ عموماً جب تین یا چار ماہ کا ہوجاتا ہے تب ایسا کرتا ہے کیوں کہ اس وقت تک اس میں تھوڑی بہت یادداشت کی قوت پیدا ہوجاتی ہے تو پھر کیا بچہ کی اس حرکت سے یہ سمجھ لینا چاہیے کہ وہ خراب ہو گیا ہے یا خراب ہو رہا ہے؟ اگر بچہ آپ کی توجہ چاہتا ہے، آپ کے ساتھ کھیلنا چاہتا ہے، اپنے اردگرد کی چیزوں کا تجربہ کرنا چاہتا ہے تو کیا وہ خراب ہو رہا ہے! والدین شاید یہ بات بھول جاتے ہیں کہ بچہ کی ضرورتیں اس کی عمر کے ساتھ بڑھتی جاتی ہیں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بچہ مسلسل ایک بات سے گھبرا جاتا ہے اور اس میں وہ تبدیلی چاہتا ہے اور جب وہ روتا ہے تو والدین اس کی ضرورت کو سمجھنے کے بجائے اس کو ضدی اور خراب تصور کرنے لگتے ہیں۔ بچہ میں ضد اسی وقت پیدا ہوتی ہے جب اُس کی مناسب ضرورتوں کو نظرانداز کردیا جاتا ہے۔

بعض اوقات بچہ کو کوئی چیز پسند آجاتی ہے اور وہ اس کی خواہش بار بار کرتا ہے ایسی حالت میں یہی کیا جا سکتا ہے کہ اس کو بہلا لیا جائے اور اس کی توجہ دوسری طرف مبذول کرادی جائے اور ساتھ ہی ساتھ اس کو دوسری چیزوں کی طرف بھی رغبت دلائی جائے

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ کے چار یا پانچ ماہ کے بچہ کو اس کی دادی کھلا رہی ہوتی ہیں، اس سے مزے مزے کی باتیں کررہی ہوتی ہیں، لیکن اچانک آپ اُن کو کھانے کے لیے کہتی ہیں اور دادی اماں بچہ کو چھوڑ کر چلی جاتی ہیں۔ اس حالت میں ہوتا کیا ہے؟ بچہ فوراً چیخ کر رونے لگتا ہے اس وقت مناسب طریقہ یہ ہوگا کہ آپ فوراً اپنے بچہ کے پاس جائیں اور اس کو تھوڑی دیر کے لیے تھپتھپائیں تاکہ اُسے معلوم ہوجائے کہ آپ اس کے پاس ہیں اس طرح اس کی ڈھارس بندھے گی اور وہ آپ کی اُمید کے مطابق چپ ہوجائے گا کبھی کبھی ایسا بھی ہوگا کہ وہ پہلی مرتبہ چپ نہ ہوگا لیکن اگر کئی بار آپ اپنے بچہ کی اس طرح مدد کریں گی تو اس طریقہ کا اس پر ضرور اثر ہوگا اور آہستہ آہستہ آپ کو دیکھ کر اپنا رونا بالکل بند کردے گا۔

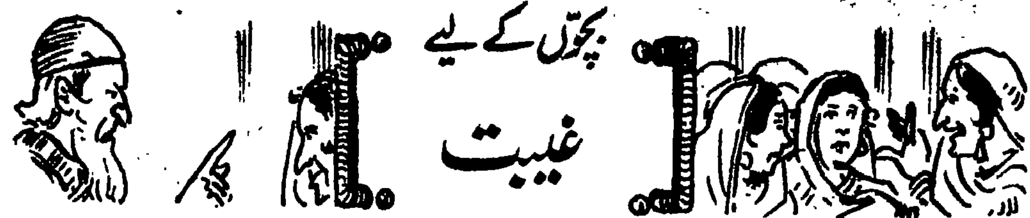
مختصر یہ کہ اگر بچہ کی عمر اور اس کی سمجھ کے لحاظ سے اس کی ضرورتوں کا خیال رکھا جائے تو وہ کبھی بھی نہیں بگڑ سکتا۔ بعض والدین اپنے ننھے سے بچے سے اس کی عقل اور سمجھ سے زیادہ توقع رکھتے ہیں۔ والدین کو اپنے بچہ کی جسمانی اور ذہنی بڑھوتری کے ساتھ اپنے آپ کو تبدیل کرتے رہنا چاہیے کیوں کہ عمر کے ساتھ بچہ کی عادتیں اور ضرورتیں مختلف ہوتی ہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بچہ بڑا ہوجاتا ہے اور اس کی وہ ضرورتیں نہیں رہتیں جو پہلے تھیں، لیکن والدین اس کو ننھا دودھ پیتا بچہ بنائے رکھتے ہیں۔ اگر کسی بچہ کو اس طرح زیادہ عرصہ تک رکھا جاتا ہے تو وہ بے شک خراب ہوجاتا ہے اور ماں باپ سے بے جا خدمت لیتا رہتا ہے۔

ایک ماں کے تین بچے تھے، جن میں آپس میں بہت کم چھوٹائی بڑائی تھی۔ دوسرے دو بچوں کا کام کرتی تو تیسرے کو گود میں لیے رہتی آہستہ آہستہ اس چھوٹے بچے کی عادت اتنی بگڑ گئی کہ جب وہ چلنے پھرنے کے قابل بھی ہوگیا تب بھی اپنی ماں کی گود میں چڑھا رہنا چاہتا تھا۔ آخرکار اس کی ماں نے عاجز آکر اس کی اس عادت کو آہستہ آہستہ ٹھیک کرنے کی کوشش کی۔ اس ماں نے اگر اپنے بچے کی اس بری عادت کو نظرانداز کردیا ہوتا اور اس بچہ کو اس کی عمر کے مطابق پاؤں پر کھڑا ہونا اور خود چلنا پھرنا نہ سکھایا ہوتا تو وہ عرصہ تک اپنے آپ کو ماں پر ڈالے رہتا۔ نتیجہ پھر یہی نکلا کہ بچہ سے محبت تو ضرور کرنی چاہیے اور اس کی ہر ضرورت کا خیال بھی رکھنا چاہیے، لیکن اس عمل میں ایسی کوئی فروگذاشت نہ ہو کہ بچہ بے جا قسم کی امیدیں آپ سے کرنے لگے۔

اکثر کنبوں میں دیکھا گیا ہے کہ جب اُن کے یہاں کوئی نیا بچہ آنے والا ہوتا ہے تو والدین بہت گھبرا جاتے ہیں۔ وہ سوچنے لگتے ہیں کہ اب ان کو بڑے بچے کی دیکھ بھال کا موقع نہ ملے گا۔ ان کی یہ بھی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ خراب نہ ہو۔ پس وہ اپنے بڑے بچوں کی دیکھ بھال میں کمی کرنے لگتے ہیں تاکہ چھوٹے بچے کی زیادہ دیکھ بھال کرسکیں۔ اس طرح بھی ماں باپ اپنے بڑے بچوں کو خراب کردیتے ہیں، کیوں کہ جب انھیں ان کی ضرورت کے مطابق آرام نہیں ملتا اور ان کی پوری نگہداشت نہیں کی جاتی تو وہ اپنے آپ کو لاوارث سمجھنے لگتے ہیں اور اپنے والدین کی نافرمانی کرنے لگتے ہیں۔

صحیح بات یہ ہے کہ ہر بچہ کو اپنی جگہ یہ احساس دلا دینا چاہیے کہ جب وہ چھوٹا تھا تو اس کی بھی اتنی ہی دیکھ بھال کی گئی تھی جتنی کہ آج اُس کے ننھے منے چھوٹے بھائی کی ہو رہی ہے۔ بڑے بچہ کو مطمئن کردیتی ہے۔ بڑا بچہ اکثر اس بات سے غیر مطمئن ہوجاتا ہے جب وہ دیکھتا ہے کہ ننھے بچے کی دیکھ بھال نہیں ہو رہی ہے وہ فوراً ہی اپنے متعلق بھی فکرمند ہوجاتا ہے کہ والدین اس کی بھی دیکھ بھال نہیں کریں گے اور اس طرح اس میں عدم تحفظ کا احساس پیدا ہوجاتا ہے۔ اس لیے اکثر دیکھا گیا ہے کہ جب چھوٹا بچہ روتا ہے تو بڑا بچہ گھبرا یا ہوا دوڑ کر اپنی ماں کے پاس آتا ہے اور خوشامدانہ لہجہ میں کہتا ہے "اماں جلدی جاؤ بھیا رو رہا ہے" اس خوف اور گھبراہٹ میں یہ بات چھپی ہوتی ہے کہ وہ اپنے لیے بھی درپردہ التجا کرتا ہے کہ "اماں! میری طرف سے بھی لاپروائی نہ کیجیے گا۔"

اگر کنبہ میں ہر بچے کی اس کی ضرورت کے مطابق دیکھ بھال ہو رہی ہے اس کی عادتیں عمر کے ساتھ صحیح ڈالی جا رہی ہوں تو چھوٹا بچہ بھی آپ اپنی جگہ لیتا ہے اور وہ اپنی عمر کے ساتھ بہت سی پچھلی ضرورتوں کو چھوڑ دیتا ہے جس کی جگہ نئی ضرورتیں لے لیتی ہیں۔



بچوں کے لیے

غیبت

سعیدہ طاہر صدیقی، ایم اے - ایل - ٹی

قصہ یوں ہے کہ ایک شہر میں ایک بہت امیر عورت رہتی تھی۔ خدا نے اسے بہت مال و دولت دے رکھا تھا اور دنیا میں اسے کسی چیز کی کمی نہیں تھی۔ اس عورت کا پیسے اور کوئی کام ہی نہ تھا سوائے اس کے کہ وہ ہر وقت بیٹھی پیٹھ پیچھے لوگوں کی برائی کیا کرتی تھی۔ اسی کو غیبت کہتے ہیں اور دوسروں کی غیبت کرنے میں اس کو بہت مزا آنے لگا تھا، لیکن اس کی اس عادت سے شہر کے تمام لوگ اتنے عاجز آچکے تھے کہ انھوں نے آہستہ آہستہ اس سے ملنا جلنا چھوڑ دیا۔ اور بھلا کیوں نہ چھوڑ دیتے! کسی کو اپنی برائی کب اچھی لگتی ہے۔

اب اس عورت کے دروازے پر، جہاں پہلے ملنے جلنے والوں کا ہجوم رہا کرتا تھا کوئی قدم نہ رکھتا۔ سب اس سے نفرت کرنے لگے، کیوں کہ سب سمجھ گئے کہ جب یہ ہمارے سامنے دوسروں کی برائی کرنے سے باز نہیں آتی تو دوسروں سے ہماری غیبت کرنے سے بھلا کب چوکتی ہوگی۔ اب جب کوئی اس سے نہ ملتا تو وہ مالدار عورت اپنی تنہائی سے گھبرانے لگی۔ وہ جدھر جاتی لوگ اس سے کترا جاتے۔

اس عورت کو اپنی غلطی کا احساس ہوگیا۔ اس نے اپنے دل میں سوچا کہ اب وہ ایک اچھی عورت بننے کی کوشش کرے گی۔ یہ سوچ کر وہ شہر کے ایک بزرگ کے پاس گئی۔ جن کی سچائی اور دیانت داری دور دور تک مشہور تھی اور ان کو اپنی تمام کہانی سنائی کہ "لوگ مجھ سے بھاگتے ہیں اور کترا جاتے ہیں، کیوں کہ میں سبھوں کی برائی کرتی ہوں اور یہ میری عادت ہوگئی ہے، لیکن اب میں اس عادت کو چھوڑ کر ایک اچھی عورت بننا چاہتی ہوں۔"

بزرگ نے جواب دیا، "دنیا میں کوئی چیز ناممکن نہیں، شرط یہ ہے کہ کوئی سچ مچ اسے کرنا چاہے۔"

"میں نے بہت کوشش کی، لیکن میں اپنی یہ خراب عادت چھوڑنے میں کامیاب نہ ہو سکی،" عورت نے کہا۔ "اب آپ میری مدد کیجیے۔"



بزرگ نے اس عورت کی تمام باتیں سمجھنے کے بعد پھر کہا، "اچھا تم میری ایک تجویز پر عمل کرو۔ آج تم بازار جا کر ایک چڑیا خریدو اور جب تم اپنے گھر واپس جانے لگو تو راستے میں اس پرندے کے تمام پر نوچ کر سڑک پر پھینک دو۔ جب تم یہ کر لو تو پھر میرے پاس آنا۔"

اس عورت نے ایسا ہی کیا اور دوسرے دن ان بزرگ کے پاس جا کر انھیں بتایا کہ اس نے ان کے حکم پر پوری طرح عمل کر لیا ہے۔ بزرگ بہت خوش ہوئے اور کہا، "اچھا اب تم پھر واپس بازار جاؤ اور گھر لوٹتے وقت ان پروں کو دوبارہ چن لینا، جو تم نے کل پھینکے ہیں۔" اس عورت نے گھبرا کر کہا، "یہ بھلا کیسے ہو سکتا ہے، کیوں کہ ہوا سے تو تمام پر جانے کس کس طرف کو اڑ گئے ہوں گے۔"

بزرگ نے اس کی بات مانتے ہوئے کہا، "یہ خیال ٹھیک ہے۔ جب تم لوگوں کی برائی کرتی ہو تو اس وقت بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ تمھاری تمام باتیں ایک منھ سے دوسرے منھ تک پہنچتی ہیں اور اس طرح وہ برائی پھیلتی جاتی ہے۔ تم نے سنا ہوگا کہ جو بات منھ سے نکل جاتی ہے، وہ واپس نہیں لائی جا سکتی اور منھ سے نکلی بات کوٹھوں چڑھی والی کہاوت بھی تم نے سنی ہوگی۔"



اس عورت نے خاموشی سے ہاں میں سر ہلا دیا۔

اور شہر کے ایمان دار اور پاک باز بزرگ نے پھر اس عورت کو نصیحت کی، "آئندہ کے لیے اب بہتری اسی میں ہے کہ منھ سے ایسی کوئی بات کسی کے بارے میں نہ نکالی جائے، جو دوسروں کو بری معلوم ہو، کیوں کہ غیبت کرنے والے کا دنیا میں کوئی دوست نہیں ہوتا اور سب اس سے نفرت کرنے لگتے ہیں۔"

وہ عورت بزرگ کے دیے ہوئے اس سبق سے بہت متاثر ہوئی اور اس نے عہد کر لیا ...

خوشبوئیں تیار کیجیے!

چنبیلی کی مصنوعی خوش بُو (برائے پرفیومری)

فارمولا:

جیرانائل ایسیٹیٹ	۳۰۰	سی سی
بنیزائل فورمیٹ	۲۵	سی سی
بنیزائل الکوحل	۱۰۰	سی سی
میتھائل سلی سلیٹ	۲۰	سی سی
لنالول	۱۵۰	سی سی
ایتھائل سنامک الڈی ہائڈ	۵۵	سی سی
میتھائل انتھرانیلیٹ	۴۰	سی سی
نیرلی نیول	۲۰	سی سی
یلنگ یلنگ آئل	۳۰	سی سی
ہیلیوٹروپن	۱۰	سی سی
نیرولی آئل	۱۰	سی سی
بنیزائل الکوحل	۱۰	سی سی
خالص چنبیلی	۵۰	سی سی
ہائڈروآکسی سٹرونیلل	۱۵۰	سی سی
بنیزوائن آر	۲۰	گرام
سی ۹ الڈی ہائڈ	۱۰	سی سی

گلاب کی مصنوعی خوش بُو (برائے پرفیومری)

فارمولا:

دھوڈینول	۱۸۰	سی سی
دھوڈنیائل ایسیٹیٹ	۱۰۰	سی سی
الفاآیونون	۱۰۰	سی سی
فینائل ایتھائل الکوحل	۱۱۰	سی سی
جاسمین آئل	۷۰	سی سی
جرانیول	۱۲۰	سی سی
سٹرونیلول	۷۰	سی سی
بواس ڈی روز آئل	۳۰	سی سی
برگمٹ آئل	۴۰	سی سی
گلاب خالص	۵۰	سی سی
ایتھائل سنامیٹ	۴۰	سی سی
جیرانائل ایسیٹیٹ	۳۰	سی سی
مسک کیٹون	۳۰	گرام
سنامک الکوحل	۲۰	سی سی
سی ۹ الڈی ہائڈ	۵	سی سی
بنیزائل آئسو یوجینول	۵	سی سی

رس بھری کی مصنوعی خوش بو (برائے اشیا خوردنی)

فارمولا:

ایتھائل ایسیٹیٹ	۳۰۰	سی سی
ایتھائل بوٹیریٹ	۲۲۵	سی سی
امائل ایسیٹیٹ	۱۵۰	سی سی
ایتھائل فورمیٹ	۷۵	سی سی
امائل بوٹیریٹ	۷۵	سی سی
بنیزائل بوٹیریٹ	۶۵	سی سی
ونیلین	۶۵	گرام
کلر		حسب ضرورت

مصنوعی خوش بو انگور (برائے اشیا خوردنی)

فارمولا:

میتھائل انتھرانیلیٹ	۶۵۰	سی سی
ایتھائل ایسیٹیٹ	۱۰۰	سی سی
ایتھائل بوٹیریٹ	۱۰۰	سی سی
میتھائل سلی سلیٹ	۴۵	سی سی
کلر		حسب ضرورت

اسٹرابیری کی مصنوعی خوشبو (برائے اشیائے خوردنی)

فارمولا:

ایتھائل ایسیٹیٹ	۳۰۰	سی سی
امائل ایسیٹیٹ	۲۷۰	سی سی
ایتھائل بوٹیریٹ	۲۲۵	سی سی
ایتھائل فارمیٹ	۷۵	سی سی
ونیلین	۶۵	گرام
کلر	حسب ضرورت	

ٹائیلیٹ واٹر:

فارمولا:

لیمن آئل	۷	سی سی
اوریگنیم آئل	۱	سی سی
روزمیری آئل	۱	سی سی
نیرولی آئل	۵	سی سی
برگمٹ آئل	۱۱	سی سی
ٹنکچر بنزوان	۳	سی سی
آرنج فلاور واٹر	۶۰	سی سی
الکحل (۹۵ فی صد)	۸۲۳	سی سی
پانی	۹۰	سی سی

لیونڈر واٹر

فارمولا:

لیونڈر آئل	۲۳	سی سی
برگمٹ آئل	۵	سی سی
روز آئل	۵	سی سی
لیمن آئل	۲	سی سی
ٹنکچر آف مسک	۱۰	سی سی
الکحل (۹۵ فی صد)	۸۰۵	سی سی
آرنج فلاور واٹر	۶۰	سی سی
پانی	۹۰	سی سی

پرفیوم اسٹک۔

فارمولا:

اسٹیرک ایسڈ	۶۵	گرام
گلسرین	۶۵	گرام
سوڈیم ہائڈرو آکسائڈ	۹	گرام
پرفیوم	۲۰	سی سی
پانی	۳۰	سی سی
الکحل	۸۵۰	سی سی
کلر	حسب ضرورت	

طریقۂ تیاری:

اسٹیرک ایسڈ، گلسرین اور ۶۰۰ سی سی الکوحل کو ملاکر ۶۵ ڈگری سنٹی گریڈ تک واٹر باتھ پر گرم کرکے حل کیجیے۔ سوڈیم ہائڈرو آکسائڈ کو پانی میں حل کرکے اس میں ملا دیجیے اور ہلاتے رہیے۔ بیس منٹ تک گرم رکھیے اور پی ایچ معلوم کیجیے۔ اگر ۱۰ سے زائد ہو تو مزید اسٹیرک ایسڈ ملائیے۔ پرفیوم اور کلر کو باقی الکحل میں حل کرکے ملائیے گرم حالت میں سانچہ میں ڈال کر اسٹک بنا لیجیے۔

خفیہ جنسی جماعتیں

کوڑے لگانے کی تاریخ بڑی پرانی ہے۔ اس کا رواج دنیا کے مختلف حصوں میں ہمیشہ رہا ہے۔ قدیم غیر مہذب اور وحشی لوگوں میں بھی اور مہذب، متمدن اور شائستہ لوگوں میں بھی۔

کوڑے مجرموں کو سزا دینے کے لیے لگائے جاتے ہیں، بیماروں کو تندرست کرنے کے لیے لگائے جاتے ہیں، بچوں کو سدھارنے اور تعلیم دینے کے لیے لگائے جاتے ہیں، روح کی پاکیزگی اور نفس کشی کے لیے خود اپنے جسم پر لگائے جاتے ہیں اور جنسی خواہشات میں ہیجان پیدا کرنے کے لیے لگائے جاتے ہیں۔

یوں تو کوڑے لگانے کی ان تمام مختلف صورتوں میں کسی نہ کسی حد تک جنسی عنصر شامل ہے لیکن جان بوجھ کر جنسی مقاصد کو پورا کرنے کے لیے جو کوڑے لگائے جاتے ہیں، ایک ماہر جنسیات کو ان سے زیادہ دل چسپی ہے۔ کوڑے لگانے کی جنسی اہمیت سے لوگ پرانے زمانے میں بھی اچھی طرح واقف تھے۔ ایک مشہور رومن ناول میں جنسی خواہش کو برانگیختہ کرنے کے لیے ایک کیریکٹر کے اعضائے تناسل پر کوڑے لگائے گئے ہیں۔ مدت ہوئی ہیولاک ایلس نے کوڑے لگانے اور جنسی تحریک کے تعلق پر خاص طور سے بحث کی تھی۔ پہلی بات یہ ہے کہ کوڑے جسم کے نچلے حصہ پر لگائے جاتے ہیں اس صورت میں کوڑے کھانے والے اور کوڑے لگانے والے دونوں میں جنسی اشتعال کا پیدا نہ ہونا ممکن نہیں ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ چونکہ سرین اور اعضائے جنسی کے علاقہ میں ایک ہی رگ کی شاخیں پھیلی ہوئی ہیں اس لیے اگر سرین میں ہیجان پیدا کیا جائے تو اس سے لازمی طور پر جنسی اشتعال پیدا ہوگا یا اس میں اضافہ ہوگا۔ اس طرح کوڑے لگانے سے جو قوی اثرات پیدا ہوتے ہیں، وہ جنسی نظام تک پھیل جاتے ہیں تشریحی اور عضویاتی تعلق جنسی احساس کو اس طرف موڑنے کے لیے مفید ہوتا ہے۔

نفسیاتی عناصر بھی کافی اہم فرائض انجام دیتے ہیں اصلی اور قوی جذبات جو کوڑے لگنے سے ابھرتے ہیں، عاشقانہ زندگی میں بہت با اثر حصہ لیتے ہیں۔ بہت سے لوگ، جو ابتداء سے جنسی اشتعال کے لیے کوڑے کھاتے رہے ہیں، اب وہ اس درجہ عادی ہو گئے ہیں کہ بغیر کوڑے کھائے ان کی جنسی تسکین نہیں ہو سکتی۔

جنسی اشتعال کے لیے کوڑے لگانے کی کئی صورتیں ہو سکتی ہیں، مثلاً کوئی شخص خود اپنے کوڑے لگا سکتا ہے یا وہ کسی دوسرے آدمی سے کوڑے لگوا سکتا ہے۔ کچھ لوگ طوائفوں کو اجرت دے کر اپنے کوڑے لگواتے ہیں، بعض حالتوں میں نامردی پر قابو پانے کے لیے کوڑے لگوائے جاتے ہیں اور وہ کوڑے مباشرت کا وسیلہ بنتے ہیں۔

زیادہ عرصہ نہیں گزرا جب لندن میں ایک عورت تھی، جو ریڈ کلف کہلاتی تھی اس کے یہاں ان لوگوں کے لیے پورا سامان موجود تھا جو کوڑے لگوانا چاہتے تھے یا اور کسی قسم کی اذیت کے خواہاں تھے۔ اس عورت نے اس کاروبار میں بڑی دولت جمع کر لی تھی۔ اس کے لندن والے مکان میں بڑی "اذیت گاہ" تھی، جو اس مقصد کے لیے ہر قسم کے ضروری سامان سے لیس تھی۔ اس کو وہ "آپریشن کا کمرہ" کہتی تھی۔ ریڈکلف کے ایک اجلاس کی فیس ایک گھنٹہ سے دو گھنٹے تک جاری رہتا تھا، تقریباً ایک ہزار سے ڈیڑھ ہزار روپے تک ہوتی تھی۔ کوڑے عموماً ایک نوجوان لڑکی لگاتی تھی۔ اس کے ہاتھ میں چمڑے کے تسمے لگا ہوا ایک کوڑا ہوتا تھا یا ایک بید ہوتی تھی۔

کوڑے لگوانے کی خواہش نے بہت سی سوسائٹیاں پیدا کر دیں، جن کا خاص مقصد ہی کوڑے لگانا تھا۔ ان میں سب سے مشہور سوسائٹی "آرڈر آف سینڈ گیٹ" ہے۔ لندن پولیس کے سابق سردار رابرٹ فیبین کا بیان ہے کہ اس سوسائٹی کے دفتر شہر کے مختلف حصوں میں ہیں اور اب بھی برابر وہ اپنے فرائض باقاعدہ انجام دے رہی ہے۔ اس سوسائٹی میں باقاعدہ شرکت کرنے والوں کے کپڑے اتار لیے جاتے ہیں اور جب وہ بالکل ننگے ہو جاتے ہیں تو ان کے ہاتھ ان کی پیٹھ کے پیچھے باندھ دیے جاتے ہیں اور "کوتوال" جو راہبوں کا لباس پہنے ہوتے ہیں اور فقیرانہ ٹوپی سر پر اوڑھے ہوتے ہیں، ان کے کوڑے لگاتے ہیں یہاں تک کہ وہ اپنے عمل بد کا اعتراف کر لیں۔

اس فرقہ میں بھی جیسا کہ اور اکثر فرقوں میں ہوتا ہے لباس کو بہت اہمیت ہے۔ کوڑے لگانے والوں کو بھی لباس کا خبط ہوتا ہے۔ وہ راہبوں کا ہڈ لگا اور دلہنوں کا لباس زیب تن کرتے ہیں اور کبھی کبھی گھوڑ سوار دستے کی وردی پہنی لگا کر پہنتے ہیں۔ کوڑے بازی کے لٹریچر میں ان لباسوں کی پوری تفصیل درج ہوتی ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ عشقیہ جذبات کے لیے انھیں اہمیت حاصل ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ عموماً یہ بہتر سمجھا جاتا ہے کہ کوڑے لگوانے والے کو سر سے پیر تک ننگا نہ کیا جائے بلکہ اس کے نیچے کے جسم کے کپڑے اتروا لیے جائیں اور ان کوڑے لگ

والی جماعتوں کا صحیح طریقِ عمل معلوم کرنا تو بہت مشکل ہے کیوں کہ ان کے ارکان انتہائی رازداری سے کام لیتے ہیں کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہمدرد اور قابلِ اعتماد غیر ممبروں کو بھی میٹنگ میں داخل ہونے کی اجازت مل جاتی ہے لیکن اس صورت میں جو ممبر اپنے کام میں مصروف ہوتے ہیں وہ اپنے چہروں پر نقاب ڈالے رہتے ہیں۔

"میری آرڈر" (زندہ دل جماعت) اٹھارہویں صدی سے جاری ہے لیکن وہ کس طرح وجود میں آئی، اس کا علم کسی کو نہیں ۱۷۹۲ء کے "بون ٹون" رسالے سے معلوم ہوتا ہے کہ لندن کے فیشن ایبل حصہ ویسٹ اینڈ میں اس کے جلسے ہوتے تھے اس کے ممبروں میں زیادہ تعداد شادی شدہ عورتوں کی تھی۔ عام طور پر بارہ ممبر ہر میٹنگ میں شریک ہوتے تھے۔

چھ ممبر دوسرے چھ ممبروں کے کوڑے لگاتے تھے۔ کون کوڑے لگائے گا اور کون کوڑے کھائے گا؟ اس کا فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعہ کیا جاتا تھا کوڑے لگانا پنڈلی سے شروع کرتے ہیں اور اوپر کو چلتے چلتے سرین تک پہنچ جاتے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ کلب پہلے صرف عورتوں کے لیے مخصوص تھے، اسی لیے کہا جاتا ہے کہ انگلستان کی عورت انگلستان کے مرد سے زیادہ کوڑے کھانے کی عادی ہے ۱۸۵۷ء میں نیو یارک میں ایک کتاب خفیہ طور پر چھاپی گئی تھی اس کا اصل مصنف شاید بیٹرم تھا۔ کتاب کا نام تھا "میری آرڈر آف سینٹ برڈ گیٹ" (ڈنڈے کے استعمال کی یادداشتیں)۔ اس کتاب میں بیان کیا گیا ہے کہ ابتدا میں یہ جماعت عورتوں کی ایک خفیہ کوڑے مار جماعت کی حیثیت سے شروع کی گئی تھی۔ یہی وجہ تھی کہ ایک عورت کو اس کی محافظ ولیہ منتخب کیا گیا تھا۔ ممبر عورتوں میں بوڑھی، جوان شادی شدہ اور غیر شادی شدہ سب تھیں۔ وہ سب کی سب خوش حال تھیں اور اپنے شوق پورے کرنے کے لیے خرچ کر سکتی تھیں۔ چند معتمد خواصیں اور خادمائیں بھی آرڈر (جماعت) میں داخل کر لی جاتی تھیں۔

داخلے کی رسمیں ذرا تفصیل سے بیان کی گئی ہیں۔ امیدوار کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی جاتی تھی اور اسے باضابطہ شرکت والے کمرے میں لے جایا جاتا تھا۔ اس کے بعد صدر صاحبہ پوچھتی تھیں "کیا تم آرڈر کی خدمت کے لیے تیار ہو اور کیا تم صدر کے سوالات کا جواب دو گی" "کیا تم عہد کرتی ہو کہ تم پوری رازداری سے کام لو گی"۔ "کیا تم بغیر کسی اعتراض کے کوڑے کھانے کو تیار ہو؟"

آرڈر کا مقصد یہ بتایا گیا ہے کہ "صحت بخش اور خوش گوار کوڑے بازی کی تربیت، اس کی ترقی اور ہمت افزائی، کوڑے بازی ممبر ایک دوسرے پر کریں گے"

داخلے کی رسم کے دوران میں صدر صاحبہ ایک شہ نشین پر مذہبی رہنما کی طرح کھڑی رہتی تھیں، ان کے گلے میں ریشم پاٹ کا ہار رہتا تھا اور وہ ایک کشمیری عبا اور چپل پہنے رہتی تھیں کبھی کبھی کمرے میں موم کی بتیوں سے ہلکی ہلکی روشنی کی جاتی تھی۔ یہ بتیاں رسم کے دوران میں ایک خاص موقع پر گل کر دی جاتی تھیں اور پھر روشن کر دی جاتی تھیں۔

نئی ممبر ایک باریک قمیص پہنے ہوتی تھی اور عہد لینے کے بعد اسے اوپر اٹھا کر اس کے کوڑے لگائے جاتے تھے ہر خاتون کے ہاتھ میں ایک چھڑی ہوتی جو کئی پتلی اور مضبوط شاخوں کو فیتے سے باندھ کر بنائی جاتی تھی رسم کے اختتام پر نئی ممبر کو بھی ایک چھڑی دی جاتی تھی اور اس سے کہہ دیا جاتا تھا کہ وہ جماعت میں شامل ہو گئی۔

جب اس جماعت کے جلسے ہوتے تھے تو ممبر خواتین ایک دوسری سے کوڑے کھانے کے تجربات بیان کرتی تھیں جتنی ممبر خواتین تھیں ان سب کے لیے ضروری تھا کہ وہ آرڈر کی سرگرمیوں میں حصہ لیں یعنی کوڑے کھائیں بھی اور لگائیں بھی۔ اگر کوئی ممبر قواعد کے خلاف کوئی عمل کرے تو اسے سزا دی جاتی تھی جس کے کوڑے مارے جاتے تھے اس کے ہاتھ میں ایک موم بتی ہوتی تھی اور جب کوڑے لگ چکتے تھے تو وہ اسی بتی کو بوسہ دیتی تھی۔

یہ کتاب تمام تر عورتوں کے متعلق ہے مردوں کا کہیں ذکر تک نہیں ہے یہ بات خاص طور پر قابلِ غور ہے کہ ساری کتاب میں کہیں کسی جنسی عمل کا ذکر نہیں جس سے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آرڈر (جماعت) میں کوڑے لگانا صرف کوڑے لگانے کے لیے تھا، شہوانی جذبات کو مشتعل کرنے کے لیے نہیں۔ کتاب اس آرڈر کے ٹوٹ جانے پر ختم ہوتی ہے کہتے ہیں کسی عورت نے جل کر سارا راز فاش کر دیا۔

کوڑے لگانے اور جنسی اشتعال کے تعلق سے لوگ انگلستان میں اٹھارہویں صدی میں بھی واقف تھے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ جنسی کوڑے بازی جتنی انگلستان میں رائج ہے اتنی کسی دوسرے ملک میں نہیں ہے کوڑے بازی کا نام ہی "انگلش عیب" پڑ گیا ہے انگلستان ہی میں اس موضوع پر کتابیں بھی بڑی کثرت سے لکھی گئی ہیں۔ انیسویں صدی کا ادیب جارج سیلمن اور انیسویں صدی کا مشہور شاعر اے سی سوئنبرن دونوں کوڑے بازی کے فدائی تھے سوئنبرن نے تو ایک کوڑے بازی کا ناول "سادر ... " بھی لکھا ہے۔

آئون بلوچ کہتے ہیں کہ اینگلو سکسن ... ملک میں کوڑے کو رواج دیا اور آج بھی تقریباً پچھتر فی صدی ایسی عاشقانہ کتابیں جو خفیہ طور پر فروخت کی جاتی ہیں، کوڑے بازی سے متعلق ہوتی ہیں۔

بہر حال یہ خطرناک فتور صرف انگلستان تک ہی محدود نہیں ہے مارکوئس ڈی۔ساڈ اور سیچر میسوچ جن کے نام غیر فطری عادت سے وابستہ ہیں فرانس اور آسٹریا کے باشندے ہیں۔ کوڑے بازی پر کتابوں کی سب سے زیادہ جامع اور وسیع لائبریری فرانس میں ہے جس کی تقریباً سب کتابیں فرانسیسی زبان میں ہیں۔

ممکن ہے یہ دلیل پیش کی جائے کہ یہ کج رو اور گم راہ لوگ کسی اور کو تو نقصان نہیں پہنچاتے آپس ہی میں چاہے جس قسم کی حرکتیں کرتے رہتے ہیں لیکن یہ بات تو نہیں بھولنی چاہیے کہ سرگرم کوڑے بازی انسان کی معاشرتی زندگی کے لیے نہایت خطرناک کج روی اور گمراہی ہے۔ ظاہر ہے کہ اس میں کیسے شبہ ہو سکتا ہے کہ جنسی تسکین حاصل کرنے کے لیے خود کو تکلیف پہنچانے کی خواہش انسانی معاشرت کے لیے سخت خطرناک ہے۔

ڈاکٹر اماں (ایک سچی کہانی)

سید ابوالاشا

مدراس سے نوّے میل کے فاصلے پر ویلور جنوبی ہند کا ایک مختصر سا شہر ہے۔ عیسائی مشنریوں نے اب سے پچاس ساٹھ برس پہلے وہاں چند اسپتال قائم کیے تھے، جو اب بہت ترقی کر گئے ہیں۔ انہی اسپتالوں میں ڈاکٹر ایڈا اسکڈر کا اسپتال ہے جو اس بے نفس اور خدا ترس خاتون نے عورتوں کے لیے قائم کیا تھا۔ اسی کے ساتھ ایک میڈیکل کالج بھی ہے۔ ذیل میں ہم ڈاکٹر ایڈا کی زندگی کی سچی کہانی درج کر رہے ہیں جس سے معلوم ہوگا کہ ان کے دل میں کس طرح عورتوں اور بچوں کے اسپتال کا خیال پیدا ہوا اور اُسے قائم کرنے میں کن مشکلات کا انھیں سامنا کرنا پڑا۔ ڈاکٹر ایڈا "ڈاکٹر اماں" کہلاتی ہیں۔ کہتے ہیں کہ عیسائی مذہب کی تبلیغ و اشاعت عیسائی مشنریوں کا اصل مقصد ہے۔ یہ بڑی حد تک صحیح ہے لیکن جس قدر لگن اور بے نفسی اور ایثار اور ہمدردی کے ساتھ یہ لوگ خدمت خلق انجام دیتے ہیں اُس سے ہم بھی بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ (ادارہ)

جیسے ہی طالب علموں کی خواب گاہ کا دروازہ کھلا اک دم سب لڑکیاں اپنے اپنے بستروں کی طرف دوڑیں اور جلدی جلدی لیٹ گئیں۔ مس ٹافکنس اپنے رات کے گشت کے لیے نکلی تھیں۔

"سب لڑکیاں اپنے اپنے بستروں پر ہیں؟"

آٹھ فرض شناس آوازیں ایک ساتھ نکلیں، "جی ہاں"!

"سب ٹھیک ہے نا؟"

"جی مس ٹافکنس، سب ٹھیک ہے"

"اچھا اب آج رات کو مجھ تک کوئی بات نہ پہنچے، سمجھیں۔"

"کمرہ ۱۳ کی وجہ سے مجھے بہت پریشان ہونا پڑا ہے۔ اب اس قسم کی کوئی بات نہ ہونی چاہیے!"

"جی مس ٹافکنس"

"ایڈا، تم بھی سن رہی ہو نا؟"

"جی ہاں" بڑی مسکین آواز تھی یہ، مگر ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے مس ٹافکنس کو یقین نہیں آیا ہے۔ وہ کمرے سے باہر جاتے ہوئے بولیں، "گڈ نائٹ لڑکیو"!

"گڈ نائٹ مس ٹافکنس"!

دروازہ پھر بند ہو گیا اور تقریباً تیس سیکنڈ تک بالکل خاموشی رہی، پھر کھڑکی کے قریب والے بستر پر کسی کے اٹھ کر بیٹھنے سے چرچراہٹ ہوئی۔

ایڈا اسکڈر نے تیز آواز میں کہا، "ہاں بھئی آج کمرہ ۱۳ میں کس بات پر بحث ہوگی؟"

"اگلا میچ کون جیتے گا۔"

"نہیں نہیں اس کو ہم رات طے کر چکے ہیں۔"

"اچھا، یہ سہی، ہم بڑے ہو کر کیا کریں گے۔"

"ہاں ہاں یہ ٹھیک ہے اچھا شروع کرو، پہلے کون بولے گا؟"

"ایڈا پہلے تم بولو۔"

ایڈا اپنے تکیے کا سہارا لے کر بیٹھ گئیں اور کچھ اس طرح جیسے کسی خیال میں محو ہوں، بولیں "بھئی ہم تو دوپہر تک بستر میں پڑے رہا کریں گے۔ وہیں پڑے پڑے اپنے خط پڑھیں گے اور کافی پیتے رہیں گے اور لنچ کے بعد موٹر میں بیٹھ کر سیر کو جایا کریں گے یا ٹینس کھیلیں گے اور رات کو روز پارٹیوں میں جائیں گے اور رات کے تین بجے سے پہلے گھر واپس نہیں لوٹیں گے۔"

فلورنس بولی، "ہا ذرا دیکھنا آپ کو، تم ان میں سے کوئی بھی بات نہیں کرو گی۔ تمھارے ماں باپ مشنری ہیں اور تم بھی مشنری بنو گی۔"

ایڈا جلدی سے اٹھ کر بیٹھ گئی اور کہنے لگی "خواہ مخواہ جو منہ

میں زبانک دیا۔ "میں ہرگز مشنری نہیں بنوں گی۔ تم دیکھ لینا۔"

ایک اور لڑکی بولی "مجھے ایدا مشنری بننے میں بھی تو بڑا مزا آتا ہے۔"

ایدا کی آنکھیں چمکنے لگیں "مزا آتا ہے، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تم مشنریوں کی بابت کچھ بھی نہیں جانتیں۔ جب میں چھے برس کی تھی میں ان بچوں کو کھانا کھلایا کرتی تھی، جو کال کی وجہ سے بھوکوں مر رہے تھے۔ میں اپنے ہاتھ سے روٹی کے ٹکڑے توڑ توڑ کر ان کے منھ میں رکھتی تھی، کیوں کہ وہ اتنے کمزور ہوتے تھے کہ اپنے ہاتھ سے روٹی تک نہیں توڑ سکتے تھے۔ صرف یہی نہیں، بلکہ میں نے اپنی آنکھوں سے سڑکوں پر مرے ہوئے بچے پڑے دیکھے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمارے خاندان میں سب ہی تو مشنری ہیں۔ اگر ایک میں ہی مشنری نہ بنوں گی تو کیا بگڑ جائے گا۔ پھر تو بھئی، اس کام سے روح کانپتی ہے۔ میں تو یہیں امریکا میں رہوں گی اور کسی امیر گھرانے میں شادی کرکے عیش و آرام کی زندگی بسر کروں گی۔"

فلو بولی "میں بتاؤں ہم سب نیویارک شہر کے بینکروں سے شادیاں کرلیں اور سب کے مکان پاس پاس ہی ہوں اور سب ساتھ بازار میں چیزیں خریدنے چلا کریں ... "

دروازے کے پاس جو پلنگ تھا، اس پر سے آواز آئی "ہشش!" مس ٹامکنس پھر آگئیں۔ دروازہ کھلا، انھوں نے اندر جھانک کر دیکھا اور چلی گئیں۔ کمرے میں اب کے بالکل خاموشی چھاگئی مگر ایدا ابھی اپنے خیالات میں غرق تھی، وہ خود سے آہستہ آہستہ کہہ رہی تھی، "میں ہرگز مشنری نہیں بنوں گی۔"

جب ایدا اپنے فائنل کے امتحان کی تیاری میں مصروف تھی اطلاع آئی کہ اس کی ماں ہندستان میں بہت بیمار ہیں اور ان کی تیمارداری اور دیکھ بھال کے لیے ایدا کی ضرورت ہے۔ ہندستان جانے سے پہلے ایدا نے فلورنس سے کہا "میں زیادہ دن وہاں قیام نہیں کروں گی .... میں امریکا واپس آجاؤں گی۔"

آخر ایدا جنوبی ہند کے غیر معروف شہر میں کھپریل پڑے ہوئے بنگلے میں پہنچ گئی اور اپنی ماں کی تیمارداری اس نے شروع کردی۔ صرف یہ خیال اس کے دماغ پر مسلط تھا کہ کسی طرح جلد سے جلد ممی کی صحت ٹھیک ہو اور میں امریکا جاؤں۔

اسی دوران میں وہ ایک روز بیٹھی ہوئی اپنی سہیلیوں کے خطوط کے جواب لکھ رہی تھی کہ اس نے اپنے بنگلے کے برآمدے میں کسی کے پیروں کی چاپ سنی۔ وہ اٹھ کر باہر آئی۔ ایک بہت لمبے قد کا برہمن وہاں کھڑا ہوا تھا۔ ایدا کو دیکھتے ہی وہ ہاتھ جوڑ کر بولا "اماں میری بیوی بہت بیمار ہے، ذرا چل کر دیکھ لیجیے۔"

ایدا نے پوچھا "کیا بات ہے؟"

برہمن بولا "میری بیوی کی عمر بہت کم ہے، 'اماں' دائی کچھ نہیں کرسکتی، ذرا آپ چلی چلیے۔"

ایدا بولی "مگر میں تو کچھ نہیں جانتی، میرے والد ڈاکٹر ہیں، میں ان سے کہے دیتی ہوں، انھیں لے جاؤ۔"

برہمن کے غرور کو جیسے ٹھیس سی لگی۔ وہ کہنے لگا "تمھارے پتا ایک مرد، میری بیوی کو کیسے دیکھے گا۔ یہ کیوں کر ہوسکتا ہے؟ اس سے تو وہ مر ہی جائے تو بہتر ہے۔"

ایدا نے اسے سمجھانے کی کوشش کی مگر کچھ اثر نہ ہوا پھر وہ اسے اپنے باپ کے پاس لے گئی۔ دونوں نے مل کر برہمن کو سمجھایا، مگر سب بیکار!

"مرد استری کو کیوں کر دیکھ سکتا ہے؟ نہیں یہ کبھی نہیں ہوسکتا۔" یہ کہتا ہوا وہ ناامید ہو کر چلا گیا۔

تھوڑی دیر بعد ایدا نے پھر برآمدے میں قدموں کی چاپ سنی۔ وہ سمجھی کہ شاید برہمن نے اپنی رائے بدل دی ہے اور ڈیڈی کو لینے آیا ہے۔ وہ اٹھ کر باہر آئی۔ دیکھا تو اب کوئی دوسرا آدمی تھا۔ وہ مسلمان تھا۔ ایدا کو دیکھتے ہی بولا "میڈم مجھے آپ کی مدد درکار ہے۔ میری بیوی سخت بیمار ہے۔ دائی جو کچھ کرسکتی تھی، اس نے کیا، مگر اسے افاقہ نہیں ہوا۔ میں اور کسی کو جانتا نہیں۔ مہربانی کرکے میری مدد کیجیے۔"

ایدا نے کہا "دیکھیے میرے والد ڈاکٹر ہیں۔ میں ڈاکٹر نہیں ہوں۔ آپ اندر آجائیے میں آپ کو ان سے ملا دوں۔"

بولا "آپ کے والد میری بیوی کو کیسے دیکھ سکتے ہیں، ہم لوگوں کے ہاں تو پردے کا رواج ہے۔ کوئی غیر مرد کسی عورت کو نہیں دیکھ سکتا۔ میں یہاں اس لیے آیا تھا کہ کوئی ڈاکٹرنی میری بیوی کو چل کر دیکھ لے گی۔ آپ تھوڑی سی تکلیف کریں تو بڑی مہربانی ہوگی۔"

ایدا نے کہا "میں جاکر کیا کروں گی، میں تو کچھ بھی نہیں جانتی۔"

وہ بھی چلا گیا، مگر ایدا کو بہت دکھ ہوا۔ اس کی سمجھ میں نہیں آتا

تھا کہ کیا کرے اور کس طرح ان مصیبت زدہ لوگوں کی مدد کرے۔ وہ اسی سوچ میں بیٹھی ہوئی تھی کہ برآمدے میں قدموں کی چاپ سنائی دی اور وہ پھر باہر آگئی۔ اس مرتبہ کوئی اونچی ذات کا ہندو آیا تھا۔ اس نے ہاتھ جوڑ کر سلام کیا اور ایدا کے پیر چھوئے اور کہنے لگا، "اماں! کرپا کر کے مجھ پر دیا کیجیے اور تھوڑی دیر کے لیے میرے ساتھ چلیے۔"

ایدا گھبرا کر بولی، "کیا تمھاری استری بیمار ہے؟"

"مسی اماں، تمھیں کیسے معلوم ہو گیا؟"

"دیکھو اگر تمھاری استری بیمار ہے تو تم اندر آ کر میرے ڈیڈی سے بات کر لو، وہ ڈاکٹر ہیں۔"

"نہیں مسی اماں مجھے کوئی مرد ڈاکٹر نہیں چاہیے۔ آپ خود چلیے۔" ایدا کی آنکھوں میں آنسو بھر آئے۔ اس نے کہا، "میں ڈاکٹر نہیں ہوں، میرے جانے سے کیا فائدہ ہوگا۔ میں بالکل کچھ نہ کر سکوں گی۔"

وہ بے چارہ بھی مایوس چلا گیا۔ ایدا اپنے بستر پر جا لیٹی، مگر وہ بہت پریشان تھی اس لیے رات بھر نیند نہیں آئی۔ تین جوان لڑکیاں محض ایک لیڈی ڈاکٹر کے نہ ہونے کی وجہ سے موت کے چنگل میں تھیں۔ وہ اندھیرے میں آنکھیں کھولے ٹکٹکی باندھے تکتی رہی تھی۔ اسے صاف نظر آ رہا تھا کہ خدا کی مرضی یہ ہے کہ میں اس خلا کو پُر کر دوں۔

صبح کو اسے معلوم ہوا کہ وہ تینوں لڑکیاں مر گئیں۔ ایدا سیدھی اپنی ماں کے پاس پہنچی اور اُن سے کہا، "اماں میں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ میں امریکا جا کر طب کی تعلیم حاصل کروں گی اور پھر یہاں واپس آ کر اپنی زندگی عورتوں کے لیے وقف کر دوں گی۔"

ماں نے کہا، "پیاری ایدا، خدا تمھارے ارادوں کو پورا کرے۔ ہمیں تم پر فخر ہے۔"

ایدا اس کے بعد جلدی ہی امریکا چلی گئی اور عیش و آرام کی زندگی بسر کرنے کے سارے منصوبے ڈاکٹری کی تعلیم میں غرق ہو گئے۔

ایدا کی تعلیم کا آخری سال تھا جب اسے اطلاع ملی کہ ویلور میں عورتوں کا ایک اسپتال قائم کرنے کی اجازت مل گئی ہے جس کی کرتا دھرتا وہی ہوں گی، مگر سب سے بڑی دقت روپیہ فراہم ہونے کی ہے۔ فیصلہ یہ کیا گیا کہ فی الحال آٹھ ہزار ڈالر فراہم کر لیے جائیں، مگر لاکھ کوشش کے باوجود یہ آٹھ ہزار ڈالر نہ مل سکے، مگر ایدا نے اپنی کوششیں جاری رکھیں۔ ہندستان کے لیے روانگی کی تاریخ سے ایک دن پہلے ایدا کے ان دوست نے جن کے یہاں وہ ٹھہری ہوئی تھی، اس سے کہا، "تم مس ٹیبر سے کیوں نہیں ملتیں۔ ان کا گھر اس سڑک کے کنارے پر ہی تو ہے۔ وہ بڑی بااثر خاتون ہیں۔" ایدا کی آنکھیں امید کی روشنی سے چمک اٹھیں۔ وہ مس ٹیبر کے پاس پہنچی۔ وہ اپنے کمرے میں بیٹھی ہوئی ایک آدمی سے باتیں کر رہی تھی۔ ایدا نے کہا،

"میں ڈاکٹر اسکڈر ہوں۔ شاید آپ ہی مس ٹیبر ہیں، میں آپ سے ملنے آئی ہوں۔" مس ٹیبر بولیں، "بڑی خوشی ہوئی آپ سے مل کر۔ یہ میرے بہنوئی مسٹر ہچل ہیں۔ شاید آپ مجھ سے علیحدہ بات کریں گی۔ آئیے میرے ساتھ آ جائیے۔" یہ کہہ کر وہ ایدا کو ساتھ لے کر لائبریری والے کمرے میں جا بیٹھیں۔ ایدا نے سارا معاملہ انھیں سمجھایا اور مدد کی درخواست کی۔ مس ٹیبر نے مدد کا وعدہ کیا اور ایدا وہاں سے خوش خوش اپنی قیام گاہ پر واپس آئی۔

اگلے دن صبح کو اسے مسٹر ہچل کا ایک پرچہ ملا کہ "آپ اگر چند منٹ کے لیے میرے یہاں آ جائیں تو اچھا ہو۔" ایدا کے دوست نے کہا، "جا کر مسٹر ہچل سے تم ضرور ملو۔ اب تمھارا کام بن جائے گا۔ ہچل بڑے مالدار آدمی ہیں۔ وہ ضرور تمھارے اسپتال کے لیے کچھ دیں گے۔ سو ڈالر دیں یا پانچ سو ڈالر دے دیں، کچھ نہ کچھ دیں گے ضرور۔"

ایدا مقررہ وقت پر مسٹر ہچل سے ملنے گئی تو انھوں نے مجوزہ اسپتال کے متعلق اس سے بہت سے سوالات کیے۔ ویلور کتنا بڑا شہر ہے، وہاں کوئی سرکاری اسپتال ہے کہ نہیں۔ اگر ہے تو پھر کسی اور اسپتال کی کیا ضرورت ہے۔ اس کی تجویز کے متعلق سوالات پوچھے اور آخر میں کہنے لگے، "شاید تمھیں آٹھ ہزار ڈالر کی ضرورت ہو۔" ایدا نے کہا، "جی ہاں، کام شروع کرنے کے لیے کافی ہوں گے۔" مسٹر ہچل نے اپنی چیک بک نکالی اور کہنے لگے، "میں تمھیں دس ہزار ڈالر دے رہا ہوں۔ میں صرف یہ چاہتا ہوں کہ اسپتال کا نام میری مرحوم بیوی میری ٹیبر ہچل کے نام پر رکھا جائے۔"

ایدا کی خوشی کی کوئی انتہا نہ تھی۔ اسے صرف یہ افسوس تھا کہ اس نے پچاس ہزار ڈالر کیوں نہ مانگے۔

یکم جنوری ۱۹۰۰ء کو ایدا ہندستان پہنچ گئی، مگر پہنچنے کے چند روز بعد ہی اس کے والد سخت بیمار ہو گئے۔ ان کی علالت کی وجہ سے اسپتال کی عمارت تو اس وقت تک نہ بن سکی، مگر ایدا نے ایک کمرے میں اپنا مطب کھول کر کام شروع کر دیا۔ چار پانچ مہینے بعد اس کے والد

انتقال ہوگیا قدرتی طور پر جس قدر رنج اپنے باپ کی موت کا ہونا چاہیے تھا وہ تو ہوا ہی لیکن سب سے بڑا دھچکا اپنے ڈاکٹر باپ کی موت سے اسے یہ پہنچا کہ اپنے اس ناتجربہ کاری کے زمانے میں وہ ایک نہایت تجربے کار مشیر کی رہنمائی سے محروم ہوگئی، مگر کام کرنے کی لگن اور خدمت کے جذبے نے اس کی مدد کی۔

جس روز ایدا اپنی عمر میں سب سے پہلا آپریشن کرنے جا رہی تھی تو اس نے اپنی ماں سے کہا "ممی اگر میرا یہ آپریشن کامیاب ہوگیا تو میں ساری عمر پھر آپریشن نہ کروں گی!" لیکن دو دن کے اندر ہی اندر مریضہ اٹھ کر بیٹھ گئی۔ پھر ایدا نے بے دھڑک آپریشن کرنے شروع کردیے۔ ایک دن وہ کسی مریضہ کو دیکھنے جا رہی تھی کو اس نے دیکھا کہ ایک شخص کے گھر کا اسباب ٹھیلے پر لادا جا رہا ہے اور گھر والے بہت ہی گھبرائے ہوئے ہیں۔ دریافت کرنے سے معلوم ہوا کہ وہ لوگ طاعون کی وجہ سے بھاگ رہے ہیں۔ وہاں سے وہ سیدھی گورنمنٹ ہسپتال کی طرف ہوئی تاکہ اگر طاعون واقعی ویلور میں پھیل رہا ہے تو آپس میں مشورہ اور تعاون کرکے اس کا انسداد کیا جائے۔ جب وہ بازار سے گزر رہی تھی تو اس نے ایک بہت بڑا جلوس دیکھا، جو تاشے باجے کے ساتھ جا رہا تھا۔ اس جلوس میں عورت مرد، جوان بوڑھے سب شریک تھے دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ جلوس بیماری کی دیوی "میریا مل" کو جا رہا ہے۔

ایدا نے جلد ہی انتظام کرلیا۔ وہ خود اور سرکاری ڈاکٹر گھر گئے مگر ہر گھر سے یہی جواب ملا کہ یہاں کوئی بیمار نہیں ہے۔ جب یہ انداز دیکھا تو گھروں کی تلاشی لینی شروع کی مثلاً ایک گھر میں گئے، وہاں کوئی جوان آدمی یا بچہ بیمار پڑا ہوا پایا کسی اندھیری کوٹھری میں بند یا بہت سے گودڑوں چیتھڑوں میں لپٹا ہوا۔ ڈاکٹر ایدا نے پوچھا "تم نے اسے چھپا کیوں رکھا ہے، آخر ہمیں دیکھنے کیوں نہیں دیا؟" ایک عورت نے جواب دیا "اس لیے کہ تم اسے کیمپ میں لے جاؤ گی اور پھر ہم اسے کبھی دیکھ بھی نہ سکیں گے۔ اماں اسے یہیں مرنے دو جیسے بھی اسے ہم رکھ پاوینگے"

اس طرح قریب قریب ہر خاندان میں یہی ہو رہا تھا، مریضوں کو گھر میں چھپائے رہتے تھے اور پھر خود بیماری میں مبتلا ہو جاتے تھے، کچھ لوگ بھاگ جاتے تھے۔ آج چہل پہل ہے، سب ہنس بول رہے ہیں۔ گھر میں کوئی بیمار پڑا۔ مہلک مرض کی خوفناک علامتیں رونما ہوئیں اگلے ہی دن سارا گھر اجاڑ ہوگیا۔ رات رات میں سب کے سب اپنے آبائی گاؤں کو چل دیے، جہاں کم سے کم ڈاکٹروں کی پہنچ تو نہ ہو سکے گی۔ خود گئے اور اپنے ساتھ طاعون کو بھی لیتے گئے اور وہاں جا کر بیماری پھیلا دی۔

خیر اب تو یہ باتیں بہت کم ہوگئی ہیں، وبائی بیماریوں کی روک تھام میں خود پبلک مدد دینے لگی ہے لیکن میریا مل خوفناک بیماریوں کی دیوی کے پجاریوں کی آج بھی کمی نہیں ہے!۔

آخر ۱۹۰۲ء میں ڈاکٹر ایدا کا ہسپتال بن کر تیار ہوگیا "میری ٹیبر سچل اسپتال، عورتوں اور بچوں کے لیے، اس کے چالیس مریضوں کے بستر جلد ہی بھر گئے۔ لاتعداد مریض روزانہ اسپتال میں علاج کے لیے آنے لگے۔ کچھ ہی عرصے بعد دو تین ڈاکٹرنیاں امریکا سے ڈاکٹر ایدا کی مدد کے لیے آگئیں۔ نرسوں کی ٹریننگ کا کام بھی شروع ہوگیا

ایک دن ایک تعلیم یافتہ برہمن ڈاکٹر ایدا کے پاس آیا، جن کا نام اب ڈاکٹر اماں پڑ گیا تھا ملنے اپنی بیوی اور اپنی لڑکی کے متعلق کچھ مشورہ کرتا تھا۔ عورتیں بھی تعلیم یافتہ تھیں اور انھیں مرد ڈاکٹروں سے مشورہ کرنے اور علاج کرانے میں کوئی اعتراض نہیں تھا۔ ڈاکٹر ایدا نے ان سے پوچھا "آپ گورنمنٹ اسپتال میں انھیں کیوں نہیں لے گئے۔ وہاں تو بہت ہوشیار اور تجربے کار ڈاکٹر ہیں"۔ برہمن نے جواب دیا "میڈم! ہم گورنمنٹ اسپتال میں بھی اکثر جاتے ہیں لیکن جب ہمیں ہمدردی کی ضرورت ہوتی ہے تو ہم آپ کے پاس آتے ہیں۔ یہ چیزیں وہاں نہیں ملتیں!"

ڈاکٹر ایدا کے اسپتال سے بڑا فائدہ پہنچ رہا تھا، لیکن ابھی مریضوں کے گھروں کے اندر بہت کچھ کرنا باقی تھا۔ وہاں اوہام پرستی اور ضعیف الاعتقادی کا دور دورہ تھا۔ اس کی اصلاح کا کام بہت مشکل تھا۔ ڈاکٹر ایدا نے اس طرف بھی توجہ کی۔ ایک دفعہ ڈاکٹر ایدا کو ایک برہمن کے گھر میں بلایا گیا۔ ایک عورت کے بچہ پیدا ہونے والا تھا اور مریضہ کی جان کو خطرہ لاحق تھا۔ انھیں اپنی گاڑی کو برہمن کے گھر سے بہت دور چھوڑ کر پیدل چلنا پڑا، کیوں کہ ان کا سائیس نیچ ذات کا آدمی تھا، برہمن اس بات کے لیے راضی نہیں تھے کہ وہ ان کی گلی میں آئے۔ ان کا اعتقاد یہ تھا کہ اس کا سایہ بھی انھیں گندا کردے گا۔ دروازے پر انھیں ایک بوڑھی عورت ملی، جو ان سے کافی فاصلے پر رہی، اس لیے کہ ڈاکٹر بھی خود برہمنوں کی نظر میں نیچ ذات کی تھی۔

ڈاکٹر ایدا نے پوچھا "اور سب لوگ کہاں ہیں؟"

عورت نے جواب دیا "وہ سب لوگ چلے گئے۔ ناپاک ہوجاتے!"

ڈاکٹر ایدا نے کہا "اور تم کیوں نہیں گئیں، کیا تمھیں ناپاک ہوجانے کا ڈر نہیں ہے؟" عورت نے مسکرا کر جواب دیا "میں تو بیوہ ہوں، میں تو ناپاک ہوں ہی!"

مریضہ ایک اندھیری کوٹھری میں پڑی ہوئی تھی۔ ڈاکٹر ایدا نے اپنے ہاتھ دھونے کے لیے گرم پانی مانگا۔ عورت نے دو دو ہی کٹورے

جواب دیا "گرم پانی نہیں ہے" ڈاکٹر ایڈا نے کہا، "اچھا مجھے دیاسلائی دو میں خود پانی گرم کر لوں گی"۔ گو وہ عورت اپنے نزدیک خود ناپاک تھی پھر بھی وہ ڈاکٹرنی کے قریب آتی ہوئی گھبرا رہی تھی کہ کہیں اس سے چھو نہ جائے۔ اس نے دور ہی سے دیاسلائی کی ڈبیہ ڈاکٹر ایڈا کی طرف پھینک دی اور جب اس کی دیاسلائیاں نکل پڑیں تو انھیں چننا تک گوارا نہیں کیا۔ غرض اسی طرح جن جن چیزوں کی ڈاکٹر ایڈا کو ضرورت پڑی، وہ انھیں مل گئیں اور مریضہ کو سکون میسر ہوا۔ جب ڈاکٹر ایڈا جانے لگیں تو انھوں نے دیکھا کہ بے چاری ابھاگن بیوہ جلدی جلدی اپنی ٹانگیں اور پیر دھو رہی تھی، کیوں کہ وہ اس زمین پر رکھے گئے تھے، جس پر "نیچ ذات" ڈاکٹرنی چلی پھری تھی، لیکن جب بیوہ نے دیکھا کہ ڈاکٹر ایڈا کی مدد سے اسے ایک پوتا ملا ہے تو اس کی رائے بدل گئی، کیوں کہ ایک ہفتہ بعد ڈاکٹر ایڈا اس طرف گئیں تو انھیں یہ دیکھ کر تعجب ہوا کہ اس بوڑھی عورت نے خوشی کے جوش میں ان کے ہاتھ اپنے ہاتھوں میں دبوچ لیے۔ آخر تعصب بدظنی اور وہم کو شکست ہوئی!۔

اب تک ڈاکٹر ایڈا جو کچھ کر رہی تھیں وہ صرف شہر کے لوگوں کے لیے تھا، لیکن وہ ہزار ہا گاؤں بھی ان کی نظر میں تھے، جو ان کے چاروں طرف بکھرے پڑے تھے اور کوئی طبی امداد ان تک نہیں پہنچ پاتی تھی۔ آخر کار ڈاکٹر ایڈا اور ان کے ساتھیوں نے فیصلہ کیا کہ ہفتے میں ایک مرتبہ وہ دیہات میں جائیں گی۔ کچھ ہی دنوں میں یہ خبر چاروں طرف پھیل گئی کہ سفید فام عورتیں، جو گاڑی میں بیٹھ کر فلاں سڑک سے گزرتی ہیں، ڈاکٹرنیاں ہیں اور وہ بہت اچھا علاج کرتی ہیں۔ چناں چہ ان کے راستے پر سڑک کے دونوں طرف سینکڑوں مریض جمع ہونے لگے۔ کچھ عرصہ بعد وہ موٹر میں جانے لگیں۔ مریضوں کی تعداد برابر بڑھتی رہی، لیکن ڈاکٹر ایڈا اپنے اس کام سے مطمئن نہیں تھیں۔ وہ کہتی تھیں ہزاروں مریضوں میں سے ہم صرف ایک آدھ مریض کا علاج کر سکتے ہیں۔ سینکڑوں گاؤں ایسے ہیں، جن تک ہم نہیں پہنچ سکے ہیں۔ ہمیں اور ڈاکٹرنیوں کی ضرورت ہے اور وہ اسی وقت مل سکتی ہیں، جب ہم عورتوں کے لیے ڈاکٹری کی تعلیم کا انتظام کریں۔ وہ چار پانچ برس تک ایک میڈیکل کالج قائم کرنے کا خواب دیکھتی رہیں اور آخر ایک دن آیا جب وہ اس خواب کو عملی شکل دینے میں کامیاب ہو گئیں۔ انھوں نے طالبات کے ہوسٹل کے لیے ایک بنگلہ کرایہ پر لیا، جس میں ۱۷ طالب علم رہ سکتے تھے۔ پھر ایک ہال کرایہ پر لے کر اسے لکچر روم بنایا، عمل تشریح کے لیے ایک سائبان ڈال لیا، پریکٹیکل دینے کے لیے ایک قریب والے مردوں کے میڈیکل کالج سے انتظام کر لیا اور ایک خوردبین، ایک ڈھانچے اور چند کتابوں سے پہلا "ٹرم" (ایام تعلیم) شروع ہو گیا اور ڈاکٹر ایڈا انتہائی کوشش کے ساتھ اس کالج کو کامیاب بنانے میں مصروف ہو گئیں۔ ۱۴ لڑکیاں امتحان میں شریک ہوئیں اور ڈاکٹر کی خوشی کی انتہا نہ رہی جب وہ چودہ کی چودہ امتحان میں کامیاب ہو گئیں اور ان میں سے چار فرسٹ کلاس میں پاس ہوئیں۔

سنہ ۱۹۵۰ء ویلور ہسپتال کی جوبلی کا سال تھا۔ بڑی سادگی مگر پوری شان کے ساتھ جوبلی کی تقریب منائی جا رہی تھی۔ ایک نوجوان نے تقریر کرتے ہوئے کہا "خدا کی مرضی کے مطابق خدا کی راہ میں زندگی بسر کرنے کے معنی کیا ہیں؟ کیا دن بھر دعا مانگتے رہنا، سنیاسیوں اور راہبوں کی طرح عبادت میں مصروف رہنا خدا کی راہ پر چلنا ہے؟ کیا ہر وقت مذہبی کتابوں کے مطالعے میں مصروف رہنا خدا کی راہ پر چلنا ہے؟ کیا اس دنیا سے قطع تعلق کر لینا اور خیال میں عمر گزار دینا خدا کی راہ پر چلنا ہے؟ نہیں ایسا نہیں ہے بلکہ خلق خدا اور مخلوق کے دکھ درد کو دور کرنے کی کوشش اور خدا کے بندوں سے ہمدردی اور دل سوزی کے ساتھ پیش آنا خدا کی راہ پر چلنا ہے"۔ تقریر ابھی جاری تھی، مگر سننے والوں کی نظریں تقریر کرنے والے کی طرف نہ تھیں بلکہ اس عمر رسیدہ سفید بالوں والی خاتون کی طرف تھیں جو اسپیکر کے پاس ہی کرسی پر جھکی ہوئی بیٹھی تھیں اور جن کو ویلور کے مضافات کا بچہ بچہ "ڈاکٹر اماں" کے پیارے لقب سے یاد کرتا تھا۔ تقریب میں شریک ہونے والے سوچ رہے تھے کہ مقرر نے خدا کی راہ پر چلنے کا جو مفہوم بیان کیا ہے اس کی جیتی جاگتی تصویر خود اس کے پاس ہی کرسی پر رونق افروز ہے۔

عجائباتِ عالم

پتلون کے خطرے

برطانوی پارلیمنٹ میں تخفیف اسلحہ پر بحث ہو رہی تھی۔ مخالف جماعت کے لیڈر مسٹر بیوان نے اپنی تقریر میں برطانوی ہائیڈروجن بموں کی سخت مخالفت کی اور کہا "ہمیں ان بچوں کو مسخ ہو جانے اور اذیت پہنچنے سے بچانا ہے، جو ہنوز نازائیدہ ہیں۔"

مسٹر ڈنکن سنڈیز نے، جو وزیر دفاع اور مسٹر چرچل کے داماد ہیں، مسٹر بیوان کی سب باتوں کا مدلل جواب دیتے ہوئے شعاع افشانی کے مسئلہ کا ایک بالکل نیا پہلو پیش کیا اور کہا کہ ہنوز نازائیدہ بچوں کے مسخ ہو جانے کا سبب محض شعاع افشانی نہیں ہے، بلکہ سویڈن کے چند ماہرین سائنس کی تحقیقات کے مطابق پتلون پہننے سے بھی، جو غیر طبعی حرارت پیدا ہوتی ہے اس سلسلے میں اس سے سخت نقصان پہنچتا ہے۔ اسی لیے ان سائنسدانوں نے پتلون کے استعمال کو سخت نقصان رساں بتایا ہے اور اس کی جگہ انگلستان کلٹ یا گھاگھرا پہننے کی سفارش کی ہے۔ (شاید اب ہماری دھوتی اور تہمد کی بھی قدر ہو جائے۔)

چھ سالہ بچے کی کمر میں جڑواں بھائی

۲۶ جون ۵۸ء کو بلرام پور ہسپتال لکھنؤ میں جب ایک چھ سالہ بچے کی کمر پر بڑھتی ہوئی بتوڑی کا آپریشن کیا گیا تو معلوم ہوا کہ یہ بڑھتا ہوا گوشت ایک زندہ بچہ تھا۔ ڈاکٹر مصرا نے جنھوں نے یہ آپریشن کیا، بتایا کہ یہ زندہ نامکمل بچہ اس بچے کے ساتھ جڑواں بچے کی شکل میں پیدا ہوتا، مگر اتفاق سے ایک بچہ تو پورا ہو گیا۔ اب تک یہ ٹکڑا اسی بچے کے خون سے زندہ تھا اور اس کی عمر کے ساتھ ساتھ بڑھ بھی رہا تھا۔

روس میں کتے کو دوبارہ زندہ کر لیا گیا

روس کے سائنس داں موت اور تجدید حیات کے مسائل پر غور کر رہے ہیں۔ اس بات کا انکشاف نیویارک میں کولمبیا یونی ورسٹی کی ڈاکٹر جین ہیلے نے کیا۔ ڈاکٹر ہیلے نے، جو حال ہی میں روس کا دورہ کرکے واپس آئی ہیں، کہا کہ روسی سائنس داں نہایت منظم طریقے سے موت کے وقت جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کا مطالعہ کر رہے ہیں، اس کے علاوہ وہ ایسے ذرائع معلوم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، جن سے ان تبدیلیوں کو ختم کرکے تجدید حیات کی جا سکے۔ انھوں نے کہا کہ روسی سائنسداں یہ معلوم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ موت سے جسم کے خلیوں، اعصاب اور اعضاء کی غیر شعوری حرکات پر کیا اثر پڑتا ہے اور ان میں کیا تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ روسی سائنس داں یہ بھی معلوم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ موت کے بعد جسم کو کتنی دیر کے اندر دوبارہ زندہ کیا جا سکتا ہے اور تجدید حیات کے بعد جسم کس حد تک کام کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر ہیلے نے، جو دوسری امریکن عورتوں کے ساتھ روس کے طبی اداروں کو دیکھنے گئی تھیں، کہا کہ "میں نے خود روسی سائنس دانوں کا ایک ایسا تجربہ دیکھا جس میں ایک کتے کو خون خشک کرکے مار دیا گیا تھا اور موت کے پانچ منٹ گزرنے کے بعد دوبارہ زندہ کر لیا گیا۔" ڈاکٹر ہیلے نے کہا کہ روس کے طبی رسائل میں ایسے تجربات کا ذکر ہے جن میں کتوں کو سرد کرکے موت کے ایک گھنٹے بعد زندہ کر لیا گیا تھا۔

بعض حاملہ عورتیں عجیب عجیب چیزیں کھا جاتی ہیں۔

بعض حاملہ عورتیں کھریا مٹی کھانا بہت پسند کرتی ہیں۔ ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ حمل کے زمانے میں جسم میں کیلسیم کی کمی ہوتی ہے۔ ڈاکٹر جے۔ ایم۔ ہیرلیس اور ڈاکٹر ٹی۔ ایف۔ ہوگس نے حاملہ عورتوں کے عجیب عجیب چیزیں کھانے کے مسئلے پر برٹش میڈیکل جرنل میں بحث کرتے ہوئے ان عورتوں کا ذکر کیا ہے جنھوں نے ایک پروگرام کے سلسلے میں بی۔ بی۔ سی کو خود اپنے تجربات لکھ کر بھیجے ہیں۔ ان میں سے ۲۵ عورتوں نے لکھا ہے کہ ہیا یا صابن کھانے کو بہت جی چاہتا تھا۔ کچھ عورتیں، ٹوتھ پیسٹ کھا گئیں۔ دس حاملہ عورتیں ایسی تھیں، جو پیٹرول پی گئیں اور چار کوئلہ چباتی تھیں۔ ان میں سے بعض عورتوں نے بتایا کہ انھیں بعض ان چیزوں سے نفرت ہو جاتی ہے، جو وہ روزانہ استعمال کرتی ہیں۔ ۸۰ حاملہ عورتیں ایسی تھیں جنھیں چائے سے نفرت ہو گئی تھی۔ ۴۰ عورتوں نے چاکلیٹ کھانا چھوڑ دیا اور ۲۲ نے کافی ترک کر دی۔

جادوگر ڈاکٹر اور جدید طب

افریقہ کے جادوگر معالجوں سے جدید طب کو کافی امداد ملنے کی توقع ہے۔ یوگنڈا ڈیولپمینٹ کارپوریشن نے ان جڑی بوٹیوں کی

ایک فہرست تیار کی ہے، جو دواں کے جادوگر معالج اپنے مریضوں کو دیتے ہیں اور جن کی شفا بخشی مسلّم ہے۔ یہ فہرست برطانیہ کے بڑے بڑے دواسازوں کی بھیجی گئی ہے، تاکہ وہ ان کی مدد سے نئی دوائیں تیار کریں۔ ڈاکٹر او۔ جی ویلر کہتے ہیں کہ "جنوبی افریقہ کے باشندے کونین کے پتے صدیوں سے چبا رہے ہیں، حالاں کہ ہم اُس وقت کونین کا نام بھی نہیں جانتے تھے"۔

اپنے آپریشن کے لیے خود حالتِ نوم پیدا کرلی

کیپ ٹاؤن (جنوبی افریقہ) کے ایک طبی رسالہ میں یہ خبر شائع ہوئی ہے کہ ایک بڑھیا نے، جو نوم توجہ کا عامل بھی ہے، اپنے آپریشن کے لیے خود حالت نوم پیدا کرلی۔

اس نوم توجہ کے عامل نے خود اپنا نام لے کر یہ ہدایتیں کہیں "تم گہری نیند سو جاؤ... تمھیں کوئی تکلیف نہیں ہوگی.... اپنے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دو بالکل ڈھیلا..... کوشش کرنا کہ خون نہ بہے"۔

رنگوں کی معالجاتی قدر وقیمت

اس امر کا امکان پیدا ہو گیا ہے کہ رنگوں سے جذباتی عارضوں کے علاج میں مدد لی جائے۔ امریکہ کے ایک کارخانے میں رنگ کے اثرات کے متعلق حال ہی میں تجربات کیے گئے ہیں اس مقصد کیلیے کئی درجن کارکنوں پر مختلف رنگوں کی روشنیاں ڈالی گئیں۔ اگرچہ ایک مدت سے جسموں اور جذبات پر رنگوں کے اثر کا جائزہ لیا جا رہا ہے لیکن متذکرہ بالا کارخانے میں پہلی مرتبہ "پورے انسان" پر رنگوں کے اثرات کے متعلق ریسرچ کی گئی ہے۔

نیند کی گہرائی ناپی جا سکتی ہے۔

سائنس داں اب یہ بتا سکتے ہیں کہ کسی سونے والے انسان کی نیند رات کے کس حصے میں کتنی گہری ہے۔ یہ معلومات دماغی لہروں کی متواتر پیمائش کرنے سے حاصل کی جاتی ہیں۔ دماغی لہریں ایک قسم کے برقی سگنل ہیں، جو برابر دماغ سے نکلتے رہتے ہیں جب کوئی شخص سونے کے لیے لیٹتا ہے اور گہری نیند سو جاتا ہے تو دماغی لہروں کے ریکارڈ سے معلوم ہوتا ہے کہ لہریں کم ہونے لگیں اور ان کا پھیلاؤ گھٹنے لگا۔ یہ ریکارڈ سونے والے کو جگائے بغیر حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر ڈیوڈ لیسٹر رسالہ "سائنس" میں تحریر فرماتے ہیں کہ رات کے ہر حصے میں نیند کا ریکارڈ لیا جا سکتا ہے چاہے نیند ہلکی ہو یا گہری"۔

مٹاپے کا اصل سبب

نیویارک طبی اسکول کے ڈاکٹر ہربرٹ پولک امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جرنل میں تحریر فرماتے ہیں کہ "مٹاپے کا اصل سبب اپنی ضرورت سے زیادہ کیلوریز یا حراروں کا جسم میں داخل ہونا ہے۔ خوراک میں تھوڑا اضافہ اور اس کے ساتھ مقررہ کام میں تھوڑی سی کمی، یہ اگر کچھ عرصے تک جاری رہیں تو آدمی موٹا ہو جائے گا۔ جو شخص تین گھنٹے تک گولف کھیلتا وہ اس شخص سے ۷۰۰ حرارے زیادہ پھونک دیتا ہے جو اتنے ہی عرصے تک میز پر کام کرتا ہے۔ ہر شخص کو زندہ رہنے کے لیے اپنی مخصوص ضرورت کے مطابق حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ حراروں کی تعداد کا انحصار اس شخص کی عمر اور جسم کے سطحی رقبے پر ہوتا ہے حراروں کا صرف ہونا بھی جسم کے رقبے پر منحصر ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا کہ سکون سے بیٹھے رہنے اور سکون سے کھڑے رہنے میں جسم کی ہر مربع میٹر سطح کے لیے فی گھنٹہ نو حراروں کا فرق ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر پولک کہتے ہیں کہ اگر ایک شخص جبکہ وہ بوڑھا ہو رہا ہے حراروں میں کمی کیے اور اپنے کام اور سرگرمیوں میں کمی کر دے تو ضرور موٹا ہو جائے گا اور اس کا وزن زیادہ ہو جائے گا۔ مثلاً ایک لڑکی معمولی ٹائپ کرنا چھوڑ کر بجلی سے چلنے والی ٹائپ کی مشین پر کام کرنے لگتی ہے، فرض کیجیے کہ وہ لڑکی پانچ فٹ تین انچ لمبی ہے اور اس کا وزن ۱۱۰ پونڈ ہے تو اسے بجلی سے چلنے والی مشین پر ۵۰ حرارے کم صرف کرنے چاہییں۔ اگر وہ صرف حراروں میں کمی نہ کرے تو چند ہفتوں میں اس کا وزن زیادہ ہو جائے گا۔

امریکا کے ڈاکٹروں کی شرح اموات عوام سے زیادہ

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے پچھلے تین جلسوں میں جو ڈاکٹروں کی صحت کا معائنہ کیا گیا تھا، اس کے نتائج کا اعلان حال ہی میں ہوا۔ اس معائنے سے معلوم ہوا ہے کہ ڈاکٹروں کی تندرستی کا ریکارڈ اچھا نہیں رہا۔ ۲۲۲۸ ڈاکٹروں کے دلوں کے معائنے سے معلوم ہوا کہ ۸ فیصدی کے دل کے پٹھوں کا عمل قطعی طور پر خلاف معمول تھا۔ ۹۴ ہزار کے سینوں کے امتحان سے اندازہ ہوا کہ ۸ فیصدی ٹی۔ بی یا سرطان یا کسی دوسرے مرض میں مبتلا ہیں۔ اس سے پہلے کے امتحانات سے بھی اس قسم کے نتائج برآمد ہوئے اور یہ بھی معلوم ہوا تھا کہ ڈاکٹروں میں شرح اموات خصوصاً دل کے امراض میں عوام سے زیادہ ہے۔ ڈاکٹر چارلس میک آرتھر نے کہا کہ ڈاکٹروں میں امراض کی وجہ سے زیادہ شرح اموات کا سبب اعصاب کا تناؤ، ناکافی و قلیل اور نادرست خوراک اور ڈاکٹروں کا اپنی صحت کی طرف توجہ نہ دینا ہے۔ ڈاکٹروں کو آپ نے ہدایت کی کہ صرف ایک قسم کے مریضوں کا علاج کریں اور ہفتے میں صرف ایک صبح کو دیکھیں۔ اس سے اعصاب کا تناؤ پیدا نہ ہوگا۔

فکاہات

آنکھ

مالک کی ایک آنکھ ملازم کی دس آنکھوں سے زیادہ دیکھتی ہے۔

(جارج ہربرٹ)

محبت اندھی ہوتی ہے اور شادی ایک ماہر چشم۔

(نامعلوم)

دوسروں کے گناہ ہماری نظروں کے سامنے ہوتے ہیں اور اپنے پیٹھ پیچھے۔

(سینیکا)

عورت سے بات کرتے وقت وہ سنیے جو اس کی آنکھیں کہتی ہیں۔

(وکٹر ہیوگو)

نیکی وہ دوربین کی ناقص شیشہ ہے جس کی نگاہ ہر چیز کو اس کی حقیقت کے مطابق دیکھتی ہے یہ نہیں دیکھتی کہ اس کو کیا ہونا چاہیے۔

(الیروس ہیرس)

ہمارا آدمی بھینگا احمق ہوتا ہے۔

(ایچ۔ جی۔ لوہن)

آنکھوں کی زبان ہر جگہ ایک ہی ہوتی ہے۔

(جارج ہربرٹ)

چہرہ

اگر ننگے رہنے کا فیشن ہوتا تو چہرہ مشکل ہی سے دکھائی دیتا۔

(میری دورٹلے مونٹیگو)

آدمی ہی ایسا حیوان ہے جس کے چہرہ پر سرخی دوڑ جاتی ہے۔

(مارک ٹوین)

اس کا چہرہ اس قسم کا تھا، جو ایک دفعہ دیکھ کر کبھی یاد نہیں رہتا۔

(آسکر وائلڈ)

علم قیافہ! وہ علم جس میں اپنے چہرے کو اعلا معیار قرار دے کر اپنے اور دوسروں کے چہروں کی مشابہت اور فرق سے ان کے کردار کا پتہ لگایا جائے۔

(الیروس ہیرس)

خدا نے تمھیں ایک چہرہ دیا ہے، لیکن تم اپنے لیے دوسرا بنا لیتے ہو۔

(شیکسپیر)

حسن اس قوت کو کہتے ہیں، جو عاشقوں کو رجھانے اور شوہرو کو ڈرانے کے کام آتی ہے۔

(الیروس ہیرس)

اندھیرے میں کسی کے چہرے پر (شرم کی وجہ سے) سرخی نہیں دوڑتی۔

(بنجامن وہچکوٹ)

اس کے پاس سب سے خراب چیز اس کا چہرہ ہے۔

(شیکسپیر)

دولت زخموں کے نشان مٹا دیتی ہے، لیکن جھریوں پر اس کا بس نہیں چلتا۔

(نامعلوم)

مریض کے لیے خوش و خرم چہرہ اتنا ہی اچھا ہوتا ہے، جتنا صحت بخش موسم۔

(بنجامن دیکن)

انسان کتنا ہی بدشکل ہو، انسان ہی ہوتا ہے۔

(جوہان کیپر لیوٹر)

فیس

جو طبیب فیس نہ لے وہ فیس کے قابل نہیں ہوتا۔

(تالمد)

اس میں شک نہیں کہ معالج فیس کو پسند کرتے ہیں۔ کرنا ہی چاہیے، لیکن اگر وہ باہمت اور زیادہ پڑھے لکھے ہوں تو ان کا نظریۂ زندگی محض فیس وصول کرنا ہی نہیں ہوتا۔ وہ عموماً مریضوں کو اچھا کرنا چاہتے ہیں۔ اگر وہ اچھے معالج ہوں اور انھیں دو ٹوک بات کرنے کا موقع دیا جائے تو وہ اس کو پسند کریں گے کہ مریض اچھا ہو جائے، چاہے فیس ماری جائے، بہ نسبت اس کے کہ مریض اللہ فیس مل جائے۔

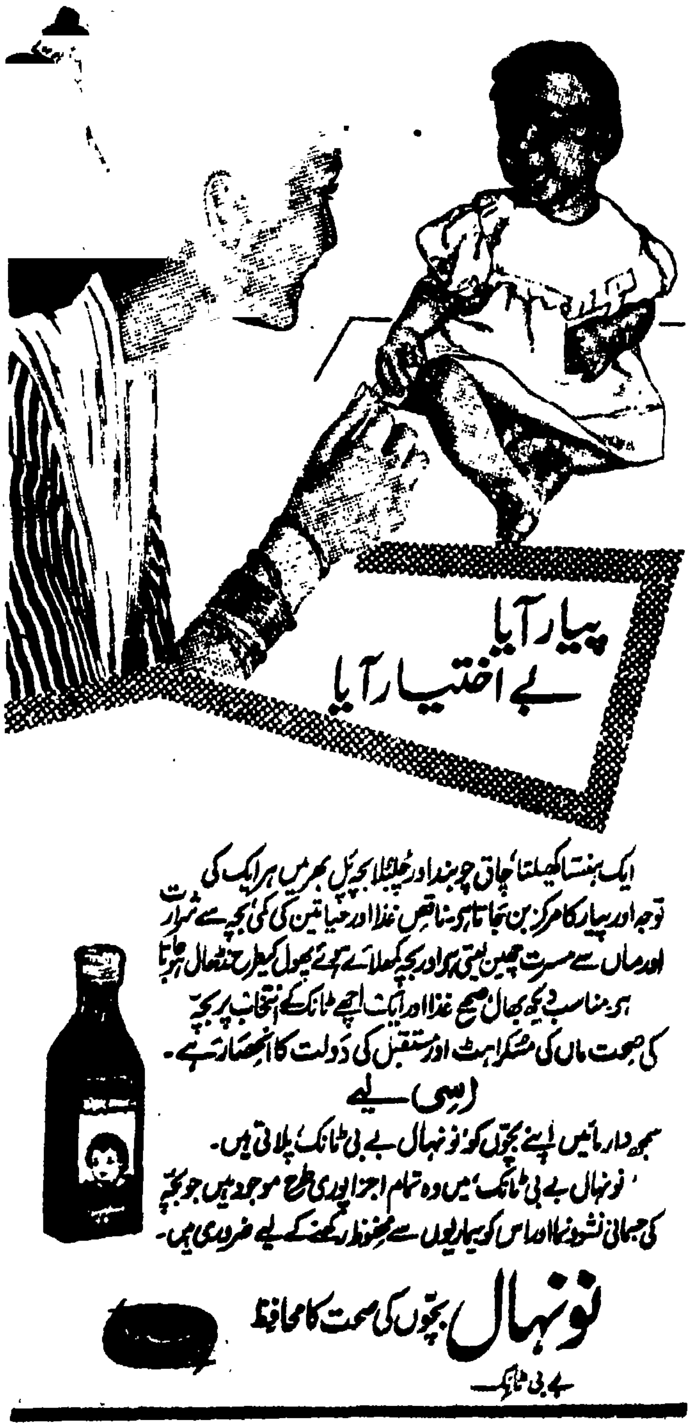
(جون رسکن)

اگر مجھے معالج نظر بھر کر دیکھ لے اور میرے اندر سے رقم نظر نہ آئے تو میری خوشی کی انتہا نہ رہے۔

(جوش بلنگس)

عورت اور روشنی

مجھے اس دن کے دیکھنے کی امید ہرگز نہ تھی جب لڑکیوں کے جسم کے ان حصوں پر سورج کی شعاعیں پڑنے لگیں گی جن پر کبھی نہ پڑی تھیں (ایلا دیکلم)


پیار آیا
بے اختیار آیا
ایک ہنستا کھیلتا، چاق چوبند اور چلبلا بچہ پل بھر میں ہر ایک کی
توجہ اور پیار کا مرکز بن جاتا ہے۔ ناقص غذا اور حیاتین کی کمی بچے سے شرارت
اور ماں سے مسرت چھین لیتی ہے اور بچہ کمھلائے ہوئے پھول کی طرح نڈھال ہو جاتا
ہے۔ مناسب دیکھ بھال، صحیح غذا اور ایک اچھے ٹانک کے انتخاب پر بچے
کی صحت، ماں کی مسکراہٹ اور مستقبل کی دولت کا انحصار ہے۔
اسی لیے
سمجھ دار مائیں اپنے بچوں کو 'نونہال بے بی ٹانک' پلاتی ہیں۔
'نونہال بے بی ٹانک' میں وہ تمام اجزا پوری طرح موجود ہیں جو بچے
کی جسمانی نشو و نما اور اس کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔
نونہال بچوں کی صحت کا محافظ
بے بی ٹانک

قلزم

قلزم کے اجزا اور اُن کے اثرات

مینتھول: ریاح کو تحلیل کرتی ہے
تھیمول: قاتل جراثیم اور مانع سوزش ہے۔
کافور: ریاح کو تحلیل کرتا ہے، بلغم کو خارج کرتا ہے، مفرح ہے اور خون کو جلد کی طرف مائل کرتا ہے۔
اوکلپٹس: قاتل جراثیم اور دافع عفونت ہے
روغن تارپین: قاتل جراثیم اور دافع بلغم ہے اور خون کو جلد کی طرف مائل کرتا ہے

روغن بادیان: خوشبودار اور قاتل جراثیم ہے، بلغم کو خارج کرتا اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔
روغن زیرہ: ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔
روغن ادرک: ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔
اسپرٹ کلوروفارم: ریاح کو تحلیل اور سوزش کو رفع کرتا ہے، خون کو جلد کی طرف مائل کرتا ہے اور جسم میں حرارت کی حس پیدا کرتا ہے۔

طریقِ استعمال

…رد:
پیشانی پر یا درد کے خاص مقام پر تھوڑا سا قلزم لے کر مالش کریں۔

زکام:
دو قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ ضرورت ہو تو دن میں دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔

کان درد:
قلزم کا ایک قطرہ چار قطرے معمولی تیل میں ملا کر کان میں ٹپکائیں۔

…کا درد:
درد کے مقام پر قلزم روئی کی پھریری سے لگائیں۔ ضرورت ہو تو پندرہ منٹ کے وقفہ سے دو تین مرتبہ ایسا کریں۔

…ب:
تھوڑا سا موم سرسوں کے تیل میں گرم کرکے اس میں چند قطرے قلزم ڈالیں پھر درد کے مقام پر مالش کریں۔

…کا درد:
تھوڑے سے پانی میں تین چار قطرے قلزم ڈال کر پینا چاہیے۔ اگر ضرورت ہو تو بیس منٹ کے بعد دوبارہ پئیں۔

…:
اس موقع پر قلزم کے تین چار قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر دینے چاہییں۔ ضرورت ہو تو آدھے آدھے گھنٹہ کے بعد پیتے رہیں۔

…ت اور پیچش:
تھوڑے سے پانی میں دو تین قطرے قلزم ڈال کر پی لیں۔ دن میں تین مرتبہ پی سکتے ہیں۔

…:
تھوڑے سے پانی میں قلزم کے دو قطرے ڈال کر استعمال کریں۔

…ت کا درد:
تھوڑا سا موم سرسوں کے تیل میں گرم کرکے اس میں چند قطرے قلزم ڈال کر خوب درد کی جگہ مالش کریں۔ ٹھنڈی ہوا سے بچیں۔

بخار:
ہر قسم کے بخار میں قلزم کے تین قطرے تھوڑے سے پانی میں ڈال کر پی لیں۔

آگ سے جلنا:
جو جگہ آگ سے جل گئی ہو اس جگہ قلزم پھریری سے لگائیں، جلن رفع ہو جائے گی۔

چوٹ:
جس جگہ چوٹ لگے، قلزم کی مالش کریں۔

خارش:
خارش کی جگہ قلزم لگائیں۔ اگر تمام جسم میں خارش ہو تو سادہ تیل میں لیموں کا رس اور قلزم کے چند قطرے ڈال کر مالش کریں۔

زہریلے جانوروں کا کاٹنا:
زہریلا جانور اگر کاٹ لے تو اس مقام پر قلزم لگانا چاہیے۔ اگر زہر سخت قسم کا ہو تو پچھنے لگوا کر قلزم لگائیں اور گھی میں قلزم تین چار قطرے ملا کر دن میں تین چار مرتبہ کھانے کو دیں۔

طاعون:
زمانۂ طاعون میں بطور پیش بندی دن میں دو تین مرتبہ قلزم تھوڑے سے پانی میں ملا کر پینی چاہیے۔ طاعون کے مریض کو بھی ایسا ہی کرنا چاہیے۔ طاعون کی گلٹیوں پر قلزم لگانی چاہیے۔

بچوں کے امراض:
قلزم بچوں کے امراض میں بھی اپنے عجیب و غریب اثرات ظاہر کیے بغیر نہیں رہتی۔ دست آنا، پیاس، دانت نکلنے کی تکلیفوں اور بدہضمی وغیرہ سے بہت جلد نجات دیتی ہے۔ بچوں کو اس کا ایک قطرہ تھوڑے سے پانی میں ملا کر دینا کافی ہوتا ہے۔

وبائی بیماری سے بچنے کے لیے

وبائی بیماریوں کے دنوں میں، خاص کر برسات میں ہیضہ اور بدہضمی وغیرہ کی شکایت سے بچنے کے لیے روزانہ ایک بار قلزم کے تین چار قطرے تھوڑے سے پانی میں ڈال کر پی لیں۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی



پیار آیا
بے اختیار آیا

قلزم

قلزم کے اجزا اور اُن کے اثرات

مینتھول: ریاح کو تحلیل کرتی ہے
تھیمول: قاتل جراثیم اور مانع سوزش ہے۔
کافور: ریاح کو تحلیل کرتا ہے، بلغم کو خارج کرتا ہے، مفرح ہے اور خون کو جلد کی طرف مائل کرتا ہے
اویلیم یوکلپٹس: قاتل جراثیم اور دافع عفونت ہے
روغن تارپین: قاتل جراثیم اور دافع بلغم ہے اور خون کو جلد کی طرف مائل کرتا ہے۔

روغن بادیان: خوشبودار اور قاتل جراثیم ہے، بلغم کو ساقط کرتا اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے
روغن زیرہ: ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔
روغن ادرک: ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔
اسپرٹ کلوروفارم: ریاح کو تحلیل اور سوزش کو رفع کرتا ہے۔ خون کو جلد کی طرف مائل کرتا ہے اور جسم میں حرارت کی حس پیدا کرتا ہے۔

ستعمال

:
ہ یا درد کے خاص مقام پہ تھوڑا سا قلزم لے کر مالش کریں۔

:
قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ ضرورت ہو تو دن میں دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔

د:
کا ایک قطرہ چار قطرے معمولی تیل میں ملا کر کان میں ٹپکائیں۔

رد:
ے مقام پر قلزم روئی کی پھریری سے لگائیں۔ ضرورت ہو تو پندرہ منٹ کے وقفہ سے دو تین مرتبہ ایسا کریں۔

ماموں سرسوں کے تیل میں گرم کر کے اس میں چند قطرے قلزم ڈالیں۔ پھر درد کے مقام پر مالش کریں۔

رد:
ے پانی میں تین چار قطرے قلزم ڈال کر پینا چاہیے۔ اگر ضرورت ہو تو بیس منٹ کے بعد دوبارہ پئیں۔

ہیضہ:
موقع پر قلزم کے تین چار قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر دینے چاہییں۔ ضرورت ہو تو آدھے
گھنٹہ کے بعد دیتے رہیں۔

در پیچش:
رے سے پانی میں دو تین قطرے قلزم ڈال کر پی لیں۔ دن میں تین مرتبہ پی سکتے ہیں۔

قے:
رے سے پانی میں قلزم کے دو قطرے ڈال کر استعمال کریں۔

کا درد:
ڑا سا موم سرسوں کے تیل میں گرم کر کے اس میں چند قطرے قلزم ڈال کر خوب درد کی
جگہ مالش کریں۔ ٹھنڈی ہوا سے بچیں۔

بخار:
ہر قسم کے بخار میں قلزم کے تین قطرے تھوڑے سے پانی میں ڈال کر پی لیں۔

آگ سے جلنا:
جو جگہ آگ سے جل گئی ہو اس جگہ قلزم پھریری سے لگائیں، جلن رفع ہو جائے گی۔

چوٹ:
جس جگہ چوٹ لگے، قلزم کی مالش کریں۔

خارش:
خارش کی جگہ قلزم لگائیں۔ اگر تمام جسم میں خارش ہو تو سادہ تیل میں لیموں کا رس اور قلزم
کے چند قطرے ڈال کر مالش کریں۔

زہریلے جانوروں کا کاٹنا:
زہریلا جانور اگر کاٹ لے تو اس مقام پر قلزم لگانا چاہیے۔ اگر زہر سخت قسم کا ہو تو پچھنے لگوا کر
قلزم لگائیں اور گھی میں قلزم تین چار قطرے ملا کر دن میں تین چار مرتبہ کھانے کو دیں۔

طاعون:
زمانۂ طاعون میں بطور پیش بندی دن میں دو تین مرتبہ قلزم تھوڑے سے پانی میں ملا کر پینی چاہیے۔
طاعون کے مریض کو بھی ایسا ہی کرنا چاہیے۔ طاعون کی گلٹیوں پر قلزم لگانی چاہیے۔

بچوں کے امراض:
قلزم بچوں کے امراض میں بھی اپنے عجیب و غریب اثرات ظاہر کیے بغیر نہیں رہتی۔ دست آنا
پیاس، دانت نکلنے کی تکلیفوں اور بدہضمی وغیرہ سے بہت جلد نجات دیتی ہے۔ بچوں کو اس کا
ایک قطرہ تھوڑے سے پانی میں ملا کر دینا کافی ہوتا ہے۔

وبائی بیماری سے بچنے کے لیے

وبائی بیماریوں کے دنوں میں، خاص کر برسات میں ہیضہ اور بدہضمی وغیرہ کی شکایت سے بچنے کے لیے روزانہ ایک بار قلزم کے تین چار قطرے تھوڑے سے پانی میں ڈال کر پی لیں—

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

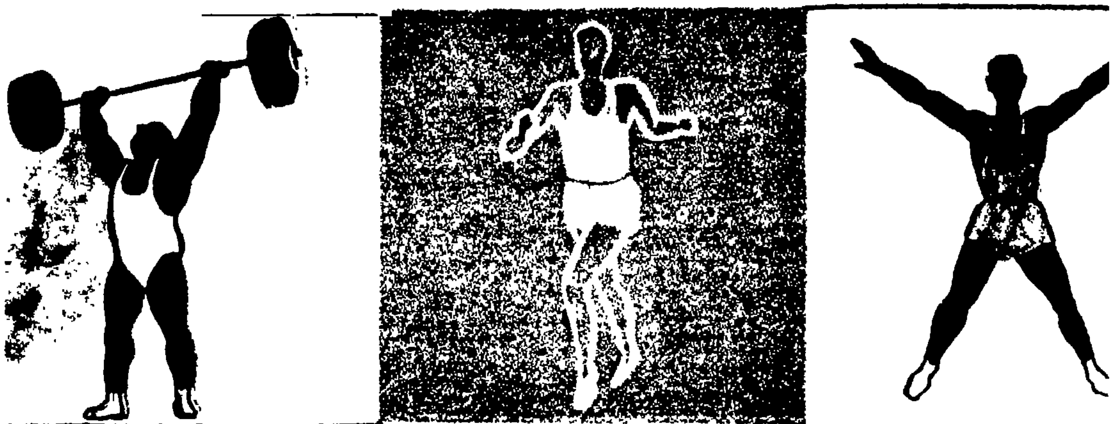


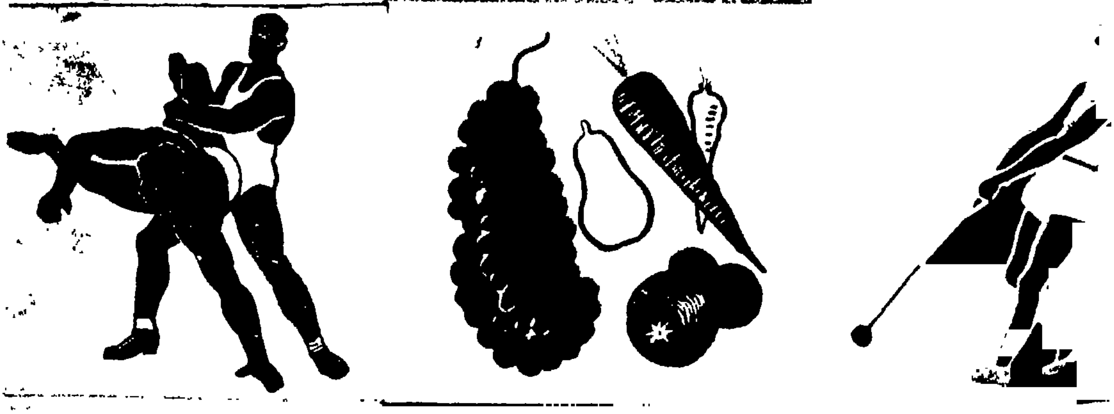
ہزاروں رُپے کے انعامات
مفت
• وظیفے ۱۹،۴۴۰ رُپے کے:-
چھ چھ ماہ کے لئے پندرہ پندرہ
رُپے ماہانہ۔
• اشیاء قیمتی ۳۴،۳۰۰ رُپے:-
۱- سلائی مشین ۲- سائیکل
۳- بچہ گاڑی ۴- بچہ موٹر
• روزمرہ کام آنے والی مختلف
دوائیں۔
Hamdard
FREE GIFTS
۸ اگست ۱۹۵۸ء سے
۷ دسمبر ۱۹۵۸ء تک
• تفصیلات اپنے قریبی ایجنٹ یا اسٹاکسٹ
سے طلب فرمائیں یا براہِ راست اس پتہ پر لکھیں
فون ۲۳۷۷۸
۲۹۷۳۳
H/GAV/101
ہمدرد
دہلی - کانپور - پٹنہ



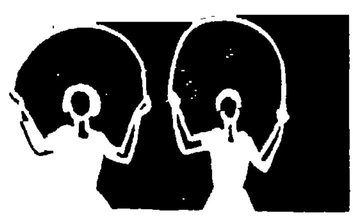
مدرد صحت

NOVEMBER, 1958.









Pric

25 Naye

ہمدرد صحت

جلد: ۲۷ شمارہ: ۱۱
نومبر ۱۹۵۸
ایڈیٹر: ——— حکیم عبدالحمید دہلوی

مدیر و طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی ۔ مطبوعہ: دلی پرنٹنگ ورکس، دہلی ۔ مقامِ اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی

بڑھاپا اور جوانی

شاعر ہمدرد

کہن سالی ہے فکروں کا زمانہ — جوانی عیش و عشرت کا فسانہ
کہن سالی ہے یا ڈھلتی ہوئی شام — جوانی صبح کا پُرکیف ہنگام
بڑھاپے میں زمستاں جلوہ گر ہے — جوانی، گرم موسم کی سحر ہے
خزاں در دیدہ و در دل کہن سال — بہاروں سے جواں ہر لحہ چونچال

اُٹھائیں آپ گر تھوڑی سی زحمت — جوانی کی نہیں محدود مدّت
وہ رہتی ہے جہاں اس کی طلب ہے — وہ ماہ و سال میں محصُور کب ہے

ہوا گر صاف بھی ہو اور کھلی بھی — تو صحت مند ہو پھر زندگی بھی
ضروری ہے بہت مسرُور رہنا — غم و رنج و الم سے دُور رہنا
اگر ہو معتدل کسرت کی عادت — تو حاصل ہو جوانی کی رفاقت

یہ چیزیں بھی اگر رہ جائیں قاصِر!
تو ہے ہمدرد ہر خدمت کو حاضِر

لحم کی قدیم تاریخ میں ایک نئے باب کا اضافہ، ریسرچ لیبوریٹری کی نئی تحقیقات

ب ماہر تغذیہ کا یہ کہنا کہ "آپ وہی ہوتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں"
ٹی فک بنیاد پر اس امر کا احساس دلاتا ہے کہ انسانی
صحت و توانائی کے لیے ایک متناسب غذا کی محتاج ہوتی
رسی نے کیا خوب کہا ہے کہ "گوشت کھانے سے ہمیں ایسا
تا ہے جو آسانی سے جزوِ بدن بن جاتا ہے اور یہ وہ بہترین
دتا ہے جسے جانور گھاسیں کھا کر حاصل کرتے ہیں"
یک ہندوستانی ماہر تغذیہ ڈاکٹر ڈی۔ این۔ پٹوردھن نے
ن جرنل آف میڈیکل سائنسز" کی جنوری ۵۶ء کی اشاعت
ب کہہ دیا کہ "نباتی پروٹین میں نشوونما کو ترقی دینے کی
۔ انڈا، گوشت اور دودھ کے پروٹین سے بہت کم ہوتی ہے
ی بڑی بات یہ کہ عام نباتی پروٹین ایک چھوٹے بچے کی
ں کے زمانہ کے لیے ناموزوں ہوتا ہے"
غالباً انہی تحقیقات کی بنیاد پر دواخانہ کی ریسرچ لیبوریٹری
کے پرانے فارمولے میں اصلاح کرنے کی شدید ضرورت
کی، کیونکہ سائنسی نقطۂ نظر سے اس ماء اللحم میں سوائے تیز
اور اچھے ذائقہ اور کچھ مفید دوائی اجزاء کے اور کچھ نہیں ہو سکتا،
اعتراف کرتے ہوئے عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد
(وقف) نے فرمایا ہے کہ "میں اور ریسرچ لیبوریٹری کے چیف
ڈاکٹر محمد عبدالعزیز صاحب ڈی۔ فل (برلن) سابق پروفیسر
ٹی مسلم یونیورسٹی، علی گڑھ) لگاتار کوششوں کے بعد اس
پہنچے کہ اصل مقصد ایک خوشبودار اور خوش ذائقہ آب لحم تیار
ں ہونا چاہیے، بلکہ پروٹین سے بھرپور کوئی دوائی غذا ملک کے
پیش کرنی چاہیے"
حکیم صاحب موصوف نے ایک شہرۂ آفاق تصنیف "صحت عامہ

میں جدید رجحانات" کے برطانوی مصنف ڈاکٹر آر تھرمیسی کی اس رائے
سے اتفاق کیا کہ "حیوانی پروٹین کو عام طور سے زیادہ قابلِ قدر اس لیے
سمجھا جاتا ہے کہ یہ جسم کو نئی بافتیں تیار کرنے کے لیے کثرت سے امینوایسڈ
سپلائی کرتا ہے" انہوں نے مزید کہا کہ "لیکن اصل مسئلہ تو یہی تھا کہ گوشت
کے پروٹینز ماء اللحم میں کس طرح پہنچائے جائیں کہ وہ اسے استعمال کرنے
والوں کے جسم تک پہنچا سکے"

ڈاکٹر عبدالعزیز صاحب سے معلوم ہوا کہ اس موسم سرما کے لیے
دواخانہ میں جو ماء اللحم تیار ہو رہا ہے، وہ اپنی پروٹینی مقدار کے اعتبار سے
اس لیے مکمل اور بھرپور ہے کہ اس میں تیاری کے آخری مرحلہ تک گوشت کے
پروٹینوں کو نقصان پہنچنے سے بچایا گیا ہے اور یہ کہ اس میں گوشت سے
ہی حاصل کیے ہوئے پروٹینوں کو شامل کیا گیا ہے، جسے ہضم کرنے اور
جزوِ بدن بنانے کے لیے جسم کو زیادہ محنت نہیں کرنی پڑے گی۔

ڈاکٹر موصوف نے مزید انکشاف کیا کہ دواخانہ کی ریسرچ لیبوریٹری
میں بکروں کے دماغ، خصیوں، جگر، دل، پھیپھڑوں، گردوں اور تلی وغیرہ
کے الگ الگ جوہر تیار کرنے کی تحقیقات اور تجربات کا سلسلہ بھی جاری ہے
اور وہ دن زیادہ دور نہیں معلوم ہوتے جب انسان یونانی طریقۂ علاج کے
قدیم اصول کے مطابق اپنے جسم کے کسی بھی عضو کی ضرورت کے لیے اس
عضو کے جوہر کو استعمال کر سکے گا۔ گویا یہ توقع کرنی چاہیے کہ ہمدرد
دواخانہ عنقریب انسانی جسم کے کسی بھی اہم عضو کی بیماری کے علاج
کے لیے ایسے الگ الگ جوہر تیار کرنے میں کامیاب ہو جائے گا۔

یہی وہ باتیں ہیں جو ہمیں پھر قدما کی اس وجدانی تحقیق کی طرف
واپس لے جاتی ہیں کہ "گوشت کھانے سے گوشت بنتا ہے اور یہ صحت کے
لیے مفید ہے" بے شبہ دواخانہ کی ان تحقیقات نے ماء اللحم کی قدیم تاریخ
میں ایک نئے باب کا اضافہ کیا ہے۔ (اخبار "ہمدرد" مورخہ ۱۵ اکتوبر ۱۹۵۶ء)

(ہمدرد کا ماء اللحم کن چیزوں سے بنتا ہے؟ صفحہ [illegible] پر ملاحظہ فرمایئے)

مسلمانوں کی کیمیاوی اور نباتاتی تحقیقات

جرجی زیدان۔ مصر

فاضل جرجی زیدان مشہور عیسائی مورخ اور مصر کے عربی ماہنامہ "الہلال" کے مالک اور ایڈیٹر تھے۔ انھوں نے اپنی کتاب "تاریخ اللغت العربیہ" یعنی عربی زبان کی تاریخ جلد دوم میں عرب مسلمانوں کی طبی ریسرچ اور ایجادات کے متعلق ایک مختصر، مگر نہایت قیمتی مقالہ تحریر کیا ہے۔ اس کا ترجمہ ذیل میں پیش کیا جاتا ہے۔ (مترجم)

عرب مسلمانوں کو دواسازی کیمسٹری اور نباتات میں (جو طب کی شاخیں ہیں) بڑی فضیلت حاصل تھی۔ ان معلومات کو حاصل کرنے میں انھوں نے عہدِ عباسی کی ابتدا ہی میں کوششیں شروع کر دی تھیں۔

کیمسٹری اور نباتات کے اصول کے اول واضع مسلمان تھے

اہل یورپ نے جب اپنی آخری ترقی کے دور میں فن دواسازی کے مطالعہ کی طرف توجہ کی تو انھیں معلوم ہوا کہ عرب مسلمان ہی وہ لوگ تھے جنھوں نے اس فن کے اصولوں کو وضع کیا ہے اور یہی وہ قوم تھی جو دواؤں اور جڑی بوٹیوں کے فراہم کرنے میں ابتداً مشغول ہوئی۔ مزید برآں اسی قوم نے جدید دواؤں کو بھی مستنبط کیا اور قرابادینوں کو پہلے پہل تالیف کیا جو اپنی اصلی شکل و صورت میں ہم تک پہنچے۔

قرابادین کے موجد مسلمان تھے

سلطنت عباسیہ کے عہد میں تمام ہسپتالوں اور دواسازی کی دکانوں میں جس قرابادین پر اعتماد کیا جاتا تھا اسے سابور بن سہل (متوفی ۲۵۵ھ) نے تالیف کیا تھا۔ پھر جب امین الدولہ ابن تلمیذ نے قرابادین مرتب کیا تو اس پر عمل درآمد ہونے لگا۔ امین الدولہ کی وفات ۵۶۰ھ میں بہ مقام بغداد ہوئی۔ عرب مسلمانوں نے دواسازی کی دکانیں قرابادین کے اصول پر قائم کی تھیں۔

ہماری ان باتوں کے سب سے قریبی شواہد جڑی بوٹیوں کے وہ اسماء ہیں جنھیں اہل یورپ نے عربوں سے لیا ہے اور وہ نام اب تک ان میں باقی ہیں، جن میں فارسی اور ہندی کے نام بھی ہیں۔

نئی کیمسٹری کی بنیاد مسلمانوں نے رکھی

دواسازی میں عربوں کی ترقی ان کی کیمسٹری اور نباتیات کی ترقی کے ماتحت تھی اور اس بات میں کوئی اختلاف نہیں ہے کہ نئی کیمسٹری کے اصول کی بنیاد سب سے پہلے مسلمان عربوں ہی نے اپنی معلومات اور تجربوں پر رکھی تھی۔ سب سے پہلے جس شخص نے کیمسٹری کے فن کو عربی زبان میں منتقل کیا وہ خالد بن یزید تھا، جس نے اس فن کو اسکندریہ کی طبی درس گاہ سے اخذ کیا اور اس سے حضرت امام جعفر صادق (متوفی ۱۴۰ھ) نے فن کیمسٹری کو حاصل کیا۔ پھر جابر بن حیان، بعد ازاں کندی، ابوبکر رازی اور دوسرے لوگوں نے فن کیمسٹری کی معلومات حاصل کیں اور بہ کثرت کیمیاوی مرکبات کا اکتشاف کیا جن پر جدید کیمسٹری کی بنیاد رکھی گئی۔

مسلمانوں کے بعض کیمیاوی مرکبات

یورپ کے محققین نے اس کا ذکر کیا ہے کہ عرب مسلمانوں ہی نے نائٹرک ایسڈ، سلفورک ایسڈ اور نائٹرو ہیڈروکلورک ایسڈ بنایا اور پوٹاس، اسپرٹ آف ایمونیا، نمک نوشادر، نائٹرک آف سلور، مرکری کلورائڈ، اوکسائڈ مرکری، نیٹریٹ آف پوٹاس، آئرن سلفائڈ، الکحل، قلی، ہڑتال اور بورک کا اکتشاف کیا۔ اس کے علاوہ اور بہت سے مرکبات اور اکتشافات ہیں جن کی اطلاع ہم تک نہ پہنچ سکی، پھر بھی ہم ان کے بعض ایسے کیمیاوی مرکبات پر استدلال لا سکتے ہیں جنھیں ان عرب مسلمانوں نے اپنے عہد میں ایجاد کیا تھا جن کی مثال گزشتہ صدی کے آخر سے پہلے تک ہم نے نہیں سنی۔ چناں چہ مشہور مورخ ابن الاثیر نے ایسی دواؤں کی طرف اشارہ کیا ہے جن کو عرب مسلمانوں نے ۲۶۹ھ میں زنگیوں کی جنگ کے موقع پر استعمال کیا

دان کو جب لکڑیوں پر روغن بنا کر لگایا جاتا تھا تو ان میں آگ نہیں
تی لیکن مورخ مذکور نے یہ تحریر نہیں کیا کہ وہ کیا چیز تھی؟
بارود بھی از قسم کیمیا ہے۔ اس کے متعلق یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ
کی ایجاد کا سہرا بھی مسلمانوں کے سر ہے۔

مسلمان ہی وہ پہلی قوم ہے جس نے عمل تقطیر (عرق کشید کرنا) عمل ترشیح
ن ٹپکانا)، عمل تصعید (جوہر اڑانا) عمل تبلور (بلور بنانا) عمل تذویب
کسی چیز کا گلانا اور پگھلانا) کو بیان کیا اور قدیم کیمیا پر کتابیں لکھیں۔
سے پہلے قدیم کیمیا کے ابطال پر کتاب لکھنے والا حکیم و فلسفی کندی ہے جو
ری صدی ہجری کے وسط میں گزرا ہے۔

مسلمانوں کی نباتیاتی کوششیں:۔ نباتیات کے مطالعہ اور اس
پر تالیف و تصنیف میں عربوں کا درجہ بلند ہے انھوں نے اس علم کو
عباسی کے دورِ ترقی میں دیسقوریدس اور جالینوس کی تالیفات سے او
ری کتابوں سے اخذ کیا۔ دیسقوریدس کی کتاب خلیفہ متوکل کے عہد میں
ی کی گئی ہے اور اصطفان ابن باسیل نے یونانی زبان سے عربی زبان
ترجمہ کی خدمت انجام دی۔ اس ترجمہ میں جن جڑی بوٹیوں کے نام عربی
معلوم نہ ہو سکے، یونانی ہی میں برقرار رکھے گئے ۔ اس اعتماد اور امید
شاید آئندہ کوئی شخص تحقیق و تلاش کے بعد ان کا عربی نام بتا دے۔

دیسقوریدس کی یہ مترجم کتاب جب اندلس (اسپین) میں اس شکل و صورت
پہنچی تو چوتھی صدی ہجری کے شروع تک (جو والی اندلس ناصر کا زمانہ
) تو لوگوں نے اس کتاب سے فائدہ اٹھایا۔ ملک ناصر نے بادشاہ قسطنطنیہ
۳۳۷ھ میں خط و کتابت کی جس کے نتیجہ میں بادشاہ قسطنطنیہ نے کتابوں
ایک ذخیرہ ملک ناصر کو ہدیتہً پیش کیا جس میں دیسقوریدس کی باتصویر کتاب
انی زبان میں تھی جس میں جڑی بوٹیوں کی عجیب و غریب رنگین تصویریں بنی
ئی تھیں اور چونکہ اندلس میں یونانی زبان کا ماہر کوئی نہ تھا۔ اس لیے
و ناصر نے بادشاہ قسطنطنیہ کو ایک خط لکھا کہ روم سے کسی ایسے شخص
روانہ کیا جائے جو یونانی اور لاطینی زبانوں کا ماہر ہو جو دیسقوریدس
کتاب کو لاطینی زبان میں ترجمہ کر دے کیونکہ اندلس میں لاطینی زبان کے
ننے والے بہت ہیں، چنانچہ بادشاہ قسطنطنیہ نے ایک راہب کو اندلس
انہ کیا جس کا نام نقولا تھا۔ وہ ۳۴۰ھ میں اندلس کے پایۂ تخت
طبہ پہنچا اس راہب نقولا کی امداد سے اندلس کے اطبا نے ان تمام جڑی
ٹیوں کے نام بھی معلوم کر لیے، جن کا ذکر دیسقوریدس نے نہیں کیا تھا
اور آتنا جزو دیسقوریدس کی کتاب کا ضمیمہ قرار دیا گیا۔

ابن بیطار نباتی کا ریسرچ:۔ اس کے بعد ابن بیطار مالقی نباتی ساتویں صدی ہجری کے اوسط میں نمایاں ہوا۔ اس نے کتاب ٹکور کا کافی مطالعہ کیا اور اس کے متعلق پوری واقفیت حاصل کی۔ پھر اس نے ملک یونان کا سفر کیا اور ملک روم کے انتہائی حصہ تک پہنچ گیا اور وہاں ایسی جماعت سے ملا جو فن نباتات سے بہت لگاؤ رکھتی تھی۔ اس جماعت سے ان تمام نباتات کی معلومات حاصل کیں جن کا اثنائے سفر میں معائنہ کیا تھا۔ پھر دیارِ مغرب میں جا کر وہاں کے بکثرت علماءِ نباتات سے ملاقات کی اور اس دیار کے نباتات اور ان کے مقامِ پیدائش کا خود معائنہ کیا۔ اس کے بعد وہ ملک شام میں گیا اور وہاں کے نباتات کا مطالعہ کیا۔ یہاں سے وہ مصر گیا اور ملک الکامل ایوبی کی خدمت میں حاضر ہوا۔ مصر کے قیام میں اس نے ادویہ مفردہ اور جڑی بوٹیوں کے بارے میں کافی مہارت حاصل کی۔ ملک الکامل نے اسے رئیس العشابین (یعنی جڑی بوٹیوں کے کاروبار کرنے والوں کا افسر) مقرر کیا۔ یہ سب تجربات حاصل کرنے کے بعد ابن بیطار نے نباتات کے عنوان پر ایک کتاب لکھی، جو اپنے موضوع پر یکتا ہے۔ یہ کتاب اہل یورپ کے نزدیک ان کے آخری عہدِ ترقی تک علم نباتات کے بارے میں معمول بہ تھی۔ ابن بیطار کی دیگر تالیفات یہ ہیں:۔ (۱) کتاب المغنی۔ ادویہ مفردہ کے موضوع پر ہے۔ یہ کتاب ملک صالح ایوبی کے لیے لکھی گئی۔ اس کے قلمی نسخے غوطا، لیڈن، برٹش میوزیم آکسفورڈ اور پیرس میں ہیں (۲) جامع مفردات الادویہ والاغذیہ:۔ یہ کتاب ۱۲۹۱ھ میں مصر میں طبع کی گئی ہے اور جرمنی زبان میں دو جلدوں میں اس کا ترجمہ کیا گیا ہے اور ۱۸۰۷ء اسٹٹگارٹ میں چھاپی گئی ہے اور اس کتاب کے بعض حصوں کو فرانسیسی زبان میں لاکلارک وغیرہ نے ترجمہ کیا ہے۔ (۳) میزان الطب۔ ابن بیطار کے حالات طبقات الاطباء جلد دوم صفحہ ۱۳۳ اور فوات الوفیات جلد اول صفحہ ۲۰۴ میں موجود ہیں۔

رشید الدین ابن الصوری کی نباتی سرگرمیاں:۔ علم نباتات کے ماہرین میں رشید الدین ابن الصوری متوفی ۶۳۹ھ گزرا ہے۔ اس کی کتاب کا نام "الادویۃ المفردہ" ہے۔ یہ شخص بحث و تدقیق (ریسرچ) بہت کیا کرتا تھا۔ وہ جڑی بوٹیوں کے دیکھنے اور مطالعہ کرنے کے لیے ان کے مقامِ پیدائش پر جاتا اور اپنے ساتھ مصور کو بھی لے جاتا تھا جس کے پاس ہر قسم کے رنگ اور روغن ہوتے تھے وہ لبنان اور سوریا کے ان مقامات پر جاتا، جہاں جہاں جڑی بوٹیوں کے پودے اور درخت ہوتے تھے وہ ان کا مشاہدہ اور تحقیقات کرتا اور اپنے مصور سے درختوں اور پودوں کے پتوں، پھولوں، شاخوں اور جڑوں، غرض پودے کے ہر ایک جزو اور ان سب کی بڑی باریک بینی سے تصویریں ہوبہو بنواتا جن میں شکل و صورت اور رنگوں کا پورا خیال رکھا جاتا تھا۔ یہی وہ طریقہ عمل ہے جو آج بھی اس فن کے ریسرچ کرنے والے عمل میں لاتے ہیں۔

(مترجمہ حکیم سید حمد اللہ ندوی۔ کراچی)

بڑھاپے کے نفسیاتی و جسمی عوارض

تمام دنیا میں "پیریات" کی سائنس کے مطالعہ کی طرف طبیب اور ماہرینِ نفسیات حال میں خاص طور پر متوجہ ہوئے ہیں۔ یہ سائنس ابھی اپنے ابتدائی مدارج میں ہے لیکن بعض عارضوں کے متعلق یہ معلوم ہو گیا ہے کہ وہ بوڑھے ہونے کے عمل کو تیز تر کر دیتے ہیں۔ عمر کا عنصر بیشک بیماری کے سبب اور اس کی تشخیص میں بہت اہم کام انجام دیتا ہے۔ بعض بیماریاں بعض بچوں کے لیے مخصوص ہیں، بعض جوانوں کے لیے اور بعض بوڑھوں کے لیے۔ شدید تناؤ، سدہ دمویہ اور وجع القلب ایسی بیماریاں ہیں جو زیادہ تر چالیس برس کی عمر کے بعد ہی ہوتی ہیں۔ جب انحطاط کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔

ہیپر ٹنشن یا شدید تناؤ:- آج کل عمر کے دائرہ اثر اور شدید تناؤ کے اسباب کے متعلق بہت کچھ معلومات حاصل ہو چکی ہیں۔ شدید تناؤ کے مریضوں کی کثیر تعداد ان لوگوں کی ہوتی ہے جو ادھیڑ عمر سے گزر چکے ہیں۔ اگر گردوں کی خرابی کی وجہ سے یا کسی اور وجہ سے شدید تناؤ ہو تو جس خاص خلیہ یا خلیوں سے اس کا تعلق ہو، صاف اور قطعی طور پر اس کی تشخیص ہو سکتی ہے لیکن زیادہ تر شدید تناؤ کسی اعصابی خلل مثلاً فکر، پریشانی، ذہنی الجھن، زخم، اعصابی خلل، بے خوابی یا غصہ وغیرہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ دبا ہوا تناؤ کسی نفسیاتی واقعہ کے نتیجہ میں ابھر آتا ہے اور یہ اسی وقت ہوتا ہے جب کوئی نفسیاتی اور جسمی خلل ہو، اس لیے ہم یہ بات وثوق کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ روحانی دنیا اور اس کے اثرات ان علامتوں کے رونما ہونے میں بہت اہم فرض انجام دیتے ہیں جن سے انقباض قلب اور انبساط قلب کا دباؤ پیدا ہوتا ہے۔ بعض لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ روحانی اثرات صرف انقباضی دباؤ میں اضافہ کرتے ہیں جو جسم کے شدید تناؤ کی حالت کا صحیح معیار نہیں ہے۔ یہ بات ٹھیک ہے لیکن دباؤ میں اضافہ انقباض قلب تک ہی محدود نہیں رہتا، بلکہ یہ اضافہ انبساطِ قلب میں بھی ہوتا ہے جو اس وقت بھی، جب انقباضِ نوم توجہی علاج سے کم ہو جاتا ہے۔ کافی بڑھا ہوا رہتا ہے۔ اس طرح کسی عضوی یا نامی بیماری کا عمل بھی کسی نفسیاتی اور جسمی خلل سے ظہور میں آسکتا ہے۔ اسی اصول کی بنا پر امراض قلب کے ممتاز ماہرین شدید تناؤ کے علاج کے نفسیاتی پہلو کو اتنی ہی اہمیت دیتے ہیں، جتنی دوائی طریقہ علاج کو حاصل ہے۔ آرام و استراحت کی خاص طور پر ہدایت کی جاتی ہے۔ اس کا ایک خاص سبب یہ ہے کہ جسمانی آرام سے ذہن کو بھی آرام ملتا ہے اور عملی زندگی میں جو جذباتی الجھنیں اور اعصابی ابتری پیدا ہو جاتی ہے، ان کے پیدا ہونے کا امکان آرام و استراحت کی حالت میں بہت کم رہ جاتا ہے۔

قرحہ دار قولنج: کسی عضویاتی عارضے، مثلاً قرحہ دار قولنج کے پیدا ہونے کا تعلق نفسیاتی عناصر سے ہو سکتا ہے۔ یہ نظریہ پہلی مرتبہ ۱۹۳۰ء میں سیسل ڈی مرے نے پیش کیا جو اس وقت محض طب کے ایک طالب علم تھے۔ اس سے دس بیس برس پہلے یہ بات کسی کے خیال میں بھی نہیں آسکتی تھی کہ نفسیاتی اثرات عضویاتی [illegible] امراض میں مفید ثابت ہو سکتے ہیں لیکن معالجوں اور ماہرین [illegible] کے مفروضہ کو طرح طرح آزمایا اور اس کی توضیح کی [illegible] تک پہنچانے کی کوشش کی اور آخر اس نتیجہ پر پہنچے کہ آنتوں کے اس عارضہ میں نفسیاتی عناصر کو کافی دخل ہے۔ بحث کے دوران میں یہ بات کہی گئی تھی کہ نفسیاتی عناصر اعضا کے مقررہ عمل میں تو خلل ڈال سکتے ہیں لیکن عضویاتی عارضے جب کہ خلیوں میں کوئی صوریاتی نقصان پہنچا ہو، صرف عضویاتی مرض آفرین عناصر ہی سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ لیکن آج یہ بات سب ہی مانتے ہیں کہ قرحہ دار قولنج ایک نفسیاتی عارضہ ہے۔

نفسیاتی و جسمی عارضوں کا وقوع ذیل کی تین صورتوں میں ہوتا ہے:

(۱) بعض لوگوں میں کچھ پیدائشی خصوصیات ایسی ہوتی ہیں جو انھیں جذباتی الجھنوں اور دماغی پریشانیوں کی آماجگاہ بنا لیتی ہیں۔

(ب) پہلی صورت کے بعد جب مریض سوچنا شروع کرتا ہے اور اس کے خیالات میں انتشار پیدا ہوتا ہے تو ۳۰ سے ۴۸ گھنٹے کے بعد مرض کا حملہ شروع ہو جاتا ہے۔

(ج) بیرونی جذباتی زخم کو پھیلنے سے نہ روک سکنا اندرونی عارضہ

پیدا کر دیتا ہے۔

شمار و اعداد سے معلوم ہوتا ہے کہ قرحہ دار قولنج میں وہ لوگ زیادہ مبتلا ہوتے ہیں جو خللِ اعصاب کے مریض ہوتے ہیں۔ ان مریضوں میں جذباتی خامی، بزدلی اور خود مطلبی ہوتی ہے۔ طب باطنی کے نقطۂ نظر سے ایسے مریضوں کی شخصیتیں طفلانہ ہوتی ہیں۔ وہ محبت، ہمدردی اور توجہ کے متمنی ہوتے ہیں۔

ڈروری اور لیوم وغیرہ اصحاب نے وظائف دورانِ خون، اعضا اور قویٰ کی صحیح حالت، آنتوں کی حرکت، بڑی آنت کے افراز پر جذباتی تحریک کے اثرات کا مطالعہ کیا ہے اور اس نتیجہ پر پہنچے کہ آنتوں کے اس معیار پر نفسیاتی اور جسمی فرماں روائی ہے۔ بعض ماہرینِ تشخیص امراض نے قرحہ دار قولنج کے مریضوں میں آنت اتر نے کے مرض کا مطالعہ کیا۔ کسی امدادی طریقہ علاج سے پہلے ان مریضوں کے بہت سے زخم تھے جن میں سے چیپ دار رطوبت نکلتی تھی اور قرحہ دار قولنج کی علامتیں (مثلاً گلٹیاں اور جلد پر سرخ دھبے وغیرہ) موجود تھیں۔ نوم توجہی علاج کے بعد مرضیات کے ان مظاہر میں بہت کافی کمی ہو گئی۔

جنسی اطوار: کہتے ہیں کہ بڑھاپے میں لوگ جہاں تک جنسی اطوار کا تعلق ہے شائستگی اور تہذیب کے حدود سے گزر جاتے ہیں طبی اصول و قانون میں ایسے واقعات کی کمی نہیں ہے؛ جب کہ سفید بالوں والے بوڑھوں پر نابالغ لڑکیوں کے ساتھ زنا بالجبر کا الزام لگایا گیا جن میں افلام کے ارتکاب کا شدید رجحان پایا گیا۔

بوڑھے آدمیوں میں شہوت کا فقدان یا نامردی زیادہ تر نفسیاتی و جسمی خلل کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ایک خاص قسم کے دیوانے (جب وہ بوڑھے ہو جاتے ہیں) کبھی جنسی رفاقت کے خواہش مند نہیں ہوتے اور جن دیوانوں میں جنسی خواہش پیدا ہوئی، اس کا سبب عموماً نفسیاتی و جسمی خلل تھا۔ بعض بوڑھے مریضوں میں خلل اعصاب کی وجہ سے نفسیاتی و جنسی نشوونما پیدا ہو جاتا ہے۔ ان کا محبت کا تصور مبالغہ آمیز، خیالی اور کبھی کبھی طفلانہ ہوتا ہے۔ عورتیں اور مرد دونوں محبت کو نہایت احترام سے دیکھتے ہیں اور ایسے بیوی اور شوہر کے درمیان ایک پاکیزہ تعلق سے تعبیر کرتے ہیں۔ عموماً وہ جسمانی جنسی تعلق کو اپنے محبت کے تصور سے بہت ادنیٰ اور کم رتبہ سمجھتے ہیں، اسی لیے مریض جنسی تعلق کے قابل نہیں رہتے۔

ملنے پور کے ڈاکٹر آجم والے فرماتے ہیں "میں نے ایک ایسے شخص کو دیکھا جس کی عمر تقریباً پچاس سال تھی۔ وہ ایک بڑے سرکاری عہدے پر مامور تھا۔ اس کو ترقی ملنے والی تھی لیکن ذات پات کے تعصب کی وجہ سے اور ایک دوسرے شخص کے ناجائز اثرات کے سبب وہ اس ترقی کو محروم کر دیا گیا اور دوسرے شخص کو اس کی جگہ ترقی دے دی گئی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ بے چارا دورانِ سر میں مبتلا ہو گیا۔ بہت سمجھانے بجھانے سے اس کا دماغی توازن ٹھیک ہوا۔ اس سے بھی صاف ظاہر ہو گیا کہ بعض جسمانی عارضوں کا سبب نفسیاتی فضا ہوتی ہے۔

دردِ شقیقہ کا بھی ایک عام سبب مریض میں نفسیاتی خلل کا پیدا ہونا ہے۔ بوڑھے آدمی جن کا نظامِ عصبی پہلے ہی خراب ہو چکا ہے، اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

اعضائے ہضم کا زخم معدے اور آنتوں کے رقبہ کا مرض ہے، یہ عموماً جوانوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ امر مسلّم ہے کہ نفسیاتی خلل جس سے یہ زخم پیدا ہوتے ہیں۔ معدے اور آنتوں کے رقبہ کی تیزابیت اور ناسور کا سبب ہوتا ہے۔

خلاصہ اس تمام گفتگو کا یہ ہے کہ بوڑھے آدمیوں میں بعض عارضوں کے پیدا ہونے کا سبب نفسیاتی خلل ہوتا ہے۔ یہ معالجوں اور مریضوں دونوں کے لیے ایک اچھا شگون ہے کہ اس بڑھاپے کے مرض کے متعلق کافی معلومات فراہم ہوتی جا رہی ہیں، جس سے آئندہ علاج میں بڑی مدد ملے گی۔

کیا جلد ذہن کا آئینہ ہے؟

جلدی امراض کے ماہروں کو جذبۂ زندگی کے کھچاؤ اور تناؤ اور اس کے نتیجہ کی اہمیت کا اچھی طرح اندازہ ہے۔ جلدی امراض کے ماہر کو ایک دماغی امراض کے ماہر کے فرائض بھی انجام دینے پڑتے ہیں اور ظاہر ہے کہ اسے جلدی امراض کا اچھا علم اور سہولتیں تو حاصل ہونی ہی چاہئیں تاکہ وہ ان کا علاج کر سکے۔

نفسیاتی جسمی طریقۂ علاج میں دماغی علاج کے ماہر کہتے ہیں کہ مرض کے جسمانی ظہور کا سبب ذہنی عمل ہوتا ہے۔ جلدی امراض کے علاج میں ماہرین امراض جلد کو پہلے اس امر کا تجزیہ کرنا چاہیے کہ کسی جلدی مرض کے سبب میں اور اس کے بڑھنے اور پھیلنے اور طول پکڑنے میں کتنا حصہ نفسیاتی عناصر کا ہے اور کتنا جسمانی عناصر کا۔ پہلا طریق کار تحلیلِ نفسی ہے۔ جسمانی علامات وہم اور خیال کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

زیر علاج فرد کی شخصیت کے مطالعہ سے کافی مدد ملتی ہے۔ ایک ہی فرد میں مختلف نفسیاتی و جسمی مظاہر مختلف عارضوں کی وجہ سے رونما ہو سکتے ہیں۔ ایک اور قسم کی شخصیت نفسیاتی و جسمی عوارض میں مبتلا ہو سکتی ہے۔ یعنی وہ لوگ جن کے دل میں ماں کا سہارا ڈھونڈنے کی طفلانہ خواہش پیدا ہوتی ہے۔ گریہم اور گریے نے یہ ثابت کیا ہے کہ ارٹیکیریا (پھوڑے پھنسی) اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب مریض کو اس امر کا یقین ہوتا ہے کہ میرے ساتھ برا برتاؤ کیا گیا ہے۔ دمہ کا مرض ان مریضوں کو ہو جاتا ہے "جو کہیں بھاگ جانا چاہتے تھے" اس لیے تحقیق کی مختلف راہیں یہ ہیں:

(۱) ذہن (۲) سیرت (۳) شخصیت (۴) آویزش (۵) مطابقت پذیری (۶) دباؤ (۷) کھنچاؤ اور تناؤ (۸) ماحول (۹) خود کی خامی۔

اب مختلف جلدی عوارض پر غور کرنا چاہیے۔ اکزیما یا چھاجن اصل میں کوئی بیماری نہیں ہے۔ اس کے کلینیکل مظاہر تغیر پذیر ہیں جس کے بہت سے اسباب ہوتے ہیں۔ عصبی امراض جلد کے سلسلہ میں اس کا شمار ہونا چاہیے جو دو قسم کے ہوتے ہیں (۱) اگمین کا بکھرا ہوا عصبی جلدی مرض (ب) بروک کا محدود عصبی جلدی مرض۔ دونوں حالتوں میں اس کے حملہ کے سلسلہ میں نفسیاتی و جسمی عناصر بر سر عمل نظر آتے ہیں۔ ممکن ہے یہ حالت صرافہ کے کاروبار سے پیدا ہوئی ہو۔ سٹیز اور گریبن نے محدود عصبی جلدی امراض کے سلسلہ میں انتہائی خود بینی اور جھگڑالو افراد کا مطالعہ کیا ہے۔ بہت سے مریضوں میں جو محدود عصبی جلدی امراض میں مبتلا تھے یہ خصوصیات موجود تھیں۔

سوریاسس (جلد پر ہلکا ہلکا ابھار پیدا ہو کر اس پر سفید پرت جم جانا): اس مرض کا اصل سبب تو معلوم نہیں ہو سکا۔ بہت سے مختلف عناصر اس کے ذمہ دار قرار دیے جاتے ہیں۔ ان میں سے ذہنی صدمہ اور خلل اعصاب کی دوسری صورتیں عموماً اس کا سبب بنتی ہیں۔ اس مرض کے مریضوں کی جسمانی صحت بہت اچھی ہوتی ہے لیکن جذباتی حیثیت سے وہ بہت ذکی الحس اور اشتعال پذیر اور انتہا درجے کے حساس ہوتے ہیں۔

ارٹیکیریا (پھوڑے پھنسی یا پتی): یہ مرض جس کے علامات پیچیدہ ہوتے ہیں، مختلف عناصر سے پیدا ہوتا ہے، جن میں خوف، غصہ اور شرم کا بڑا حصہ ہے۔ جذباتی خلل سے بھی پھوڑے پھنسی پیدا ہو جاتے ہیں۔

لچن پلانس: اس بیماری کا انحصار جذباتی تناؤ پر ہے۔ یہ بیماری رنج اور فکر سے پیدا ہوتی ہے۔

ڈیروسکے: ایک قسم کا مسّا ہے لیکن چونکہ بعض قسم کے مسّے تحریک ذہنی یا سے جاتے رہتے ہیں، اس لیے ممکن ہے نفسیاتی و جسمی عنصر اس کا سبب ہوں۔

ہیپر آئی ڈروسس: ان لوگوں کی ہتھیلیوں اور تلووں میں ہو جاتا ہے جو جذباتی طور پر متلون ہوتے ہیں، کسی ہیجان کے تین سیکنڈ بعد پسینہ نمودار ہو جاتا ہے۔

علاج: علاج کا پہلا نصب العین یہ ہونا چاہیے کہ تکلیف دور ہو جائے۔ عمل توجیہہ کے ذریعہ تجزیہ اور مشق کر کے تجزیہ سے غیر شعوری نفسیاتی تکلیف کا پتہ لگانے میں مدد مل سکتی ہے۔ ذیل کے واقعہ سے اسکی وضاحت ہو جائے گی۔

ایک نوجوان شادی شدہ عورت کے اکزیما ہو گیا۔ جب وہ اپنے ماں باپ کے پاس جاتی تھی تو خود بخود اچھا ہو جاتا تھا اور جب وہ اپنی سسرال میں آتی تھی تو اکزیما پھر زور پکڑ جاتا تھا۔ نفسیاتی تکلیف کا پتہ لگانا مشکل تھا۔ ڈاکٹر نے مشورہ دیا کہ عورت کے بجائے اس کو اپنے گھر بلایا جائے۔ جب ڈاکٹر نے اس سے گفتگو کی تو یہ بات معلوم ہوئی کہ اس کی ماں اس کے بڑے بھائی کی بیوی زلیخہ مہربان ہے جو کسی بڑے خوشحال خاندان سے بیاہ کر آئی تھی۔ ڈاکٹر نے مشورہ دیا کہ تم اپنے داماد سے کہو کہ وہ کسی دوسرے شہر کو اپنا تبادلہ کرا لے۔ چنانچہ اس پر عمل کیا گیا اور اس نے کوشش کر کے کسی دوسرے شہر میں اپنا تبادلہ کرا لیا۔ اس بات کو اب کئی برس گزر گئے ہیں لیکن اس وقت سے اب تک عورت کو اکزیما نہیں ہوا۔

آواز کی بازیابی (ایک سچی کہانی)

از رچرڈ گریبر

مجھے آپریشن سے پہلے کی رات ہمیشہ یاد رہے گی، یعنی جس دن آواز کی نلی نکالی گئی ہو، اس سے پہلی رات۔ مجھے یاد ہے، میں نے اپنی بیوی کو ٹیلیفون کیا تھا کہ "دیکھو تم میری قدرتی آواز آخری بار سن رہی ہو" یہ بھی یاد ہے کہ تھوڑی ہی دیر بعد نرس نے مجھے ایک لفافہ لاکر دیا تھا میری بیوی کے پاس سے آیا تھا اور اس لفافے میں سے زرافہ کی ایک تصویر نکلی تھی۔ اس تصویر پر میری بیوی نے لکھا تھا: "اس کو کبھی آواز کا سبب نہیں ہوئی، لیکن اس کا سر ہمیشہ ہوا میں رہتا ہے اور اونچا رہتا ہے!" اس سے مجھے کچھ تسلی بھی ہوئی اور کچھ تشویش بھی۔ آخر میری بیوی اس بات سے پریشانی کیوں نہیں تھی کہ میں اپنی آواز سے ہمیشہ کے لیے محروم ہو رہا ہوں۔ ممکن ہو زرافہ کی تصویر بھیج کر وہ میری ہمت بڑھا رہی ہو۔ ممکن ہے اس تصویر سے وہ جتانا چاہتی ہو کہ میں بے وقوف ہوں۔ میں انہی خیالات میں غرق تھا کہ میں نے بتی بجھا دی، تاکہ سونے کی کوشش کروں، مگر نیند کہاں؟ خیالات کا ایک ہجوم مجھے گھیرے ہوئے تھا۔ میں سوچنے لگا کہ میری پریشانیاں کب شروع ہوئیں۔ ایک سال سے میں اس بلا میں مبتلا تھا۔ میں گویا ایک بھیانک خواب کو دوبارہ جنم دے رہا تھا۔ گھر کے لوگ کہتے تھے کہ تمھاری آواز گھٹ کے رہ گئی ہے۔ اس میں وہ تیزی اور وہ کڑک نہیں ہے، جو پہلے تھی۔ خود مجھے اس بات کا احساس تھا کہ میرے منھ سے اتنے صاف الفاظ نہیں نکلتے تھے۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا تھا کہ پہلے آواز تیز رہی پھر ہلکی ہو گئی۔ ڈاکٹر کہتے تھے کہ میں حنجرے کے ورم کا شکار ہوں اور دھڑا دھڑ غرارے کراتے اور گولیاں کھلاتے تھے۔

آخر ایک ماہر امراض حلق نے ایکس رے لیا اور فیصلہ یہ ہوا کہ آپریشن کرنا ضروری ہے۔ پھر مجھے مانٹریل کے جنرل ہسپتال میں بھیجا گیا۔ وہاں پھر معائنہ ہوا اور آخر میں جا کر تشخیص یہ ہوئی کہ میری آواز کی نلی میں کینسر ہے۔ ڈاکٹر نے کہا: "جتنی جلد تم آپریشن کرا لو بہتر ہے۔ تمھاری عمر پچاس سال سے کچھ ہی اوپر ہے، زیادہ انتظار کرنا خطرناک ہوگا۔ یہ تو ضرور ہے کہ آپریشن سے تم اپنی آواز کھو بیٹھو گے، لیکن اس کا بہت زیادہ امکان ہے کہ ہم تمھاری جان بچا لیں اور یہ بھی ممکن ہے کہ تم پھر بولنے لگو، مگر وہ آواز دوسری قسم کی آواز ہوگی۔"

میں بہت خوف زدہ تھا۔ آپریشن کا مجھے ڈر نہیں تھا۔ میں اس بات سے ڈرتا تھا کہ میں پھر کبھی بول نہیں سکوں گا۔ میں سوچتا تھا کہ ڈاکٹر مجھے بہکا رہے ہیں کہ میں پھر بول سکوں گا، مگر اس وقت میری آواز ایک نئی قسم کی آواز ہوگی۔

چند روز کے اندر ہی میں مانٹریل جنرل ہسپتال میں داخل ہو گیا اور ایک روز صبح کو آپریشن بھی کر دیا گیا۔ مجھے تقریباً پانچ گھنٹے کے بعد ہوش آیا۔ دن گرم تھا، پیاس کے مارے میرا دم نکلا جا رہا تھا، مگر میں پانی نہیں پی سکتا تھا۔ ڈاکٹر نے میری آواز کی نلی نکال ڈالی تھی اور ایک چھوٹا سا چاندی کا ٹیوب لگا دیا تھا۔

میں سوچ رہا تھا کہ پچاس برس دنیا میں رہتے ہو گئے اور مجھے کبھی اس بات کا اندازہ نہیں ہوا کہ انسان کی آواز اس کے لیے کس قدر بیش قیمت چیز ہے۔ پھر مجھے خیال آیا کہ میری عمر کے ایک آدمی کو دنیا میں جو کچھ کرنا تھا، وہ کر چکا ہوتا ہے اور اس کی زندگی میں جوش پیدا کرنے کے لیے کوئی خاص کام باقی نہیں رہ جاتا۔ مجھے ایک کام مل گیا ہے کہ میں اپنی کھوئی آواز حاصل کروں، اس سے میری زندگی میں جوش اور سرگرمی پیدا ہوگی۔

تین ہفتے کے بعد ہسپتال کا ایک ڈاکٹر میرے پاس آیا اور کہنے لگا: "یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ بولنے اور آواز نکالنے کے لیے ہمارے گلے اور منھ سے ہوا نکلتی ہے اور یہ ہوا پھیپھڑوں سے آتی ہے، مگر آپ یہ نہیں کہہ سکتے کہ آپ کی ہوا کی نالی آپ کے منھ سے ملی ہوئی نہیں ہے، لیکن پھر بھی آپ اپنے معدے سے ہوا لا سکتے ہیں۔"

میں نے اشاروں سے پوچھا: "کیوں کر؟"

اس نے مجھے ایک گلاس دیا، جس میں ادرک کا رس شربت میں ملا ہوا تھا۔ میں نے اس کے چند گھونٹ بھرے اور فوراً ہی گیس اوپر اٹھ آئی اور اس سے "غڑ" قسم کی آواز پیدا ہوئی۔

ڈاکٹر نے فوراً کہا: "یہ ہے وہ آواز، جناب تمھاری نئی آواز ہوگی۔"

یہ بات مجھے احمقانہ سی معلوم ہوئی، مگر ڈاکٹروں کی باتوں سے معلوم ہوتا تھا کہ وہ جو کچھ کہہ رہا ہے، بالکل صحیح ہے۔ اس نے کہا: "جو ہوا تمھارے معدے سے آئے گی، وہ تمھارے گلے کے ایک حصے سے گزرے گی، یہی حصہ اب

تمھاری آواز کی نلی کا فرض انجام دے گا اور تم آواز پیدا کر سکو گے۔ تمھارے ہونٹ اور زبان اور گلے اس آواز کو پہلے کی طرح لفظوں میں بدل کر پیش کر دیں گے۔"

جو کچھ ڈاکٹر نے کہا وہ مجھے بہت آسان سی بات معلوم ہوتی تھی مگر جب میں نے بولنے کی کوشش کی تو جیسے زور سے سانس لینے کی آواز ہوتی ہو، بس یہی آواز نکل سکی اور کچھ نہیں۔

ڈاکٹر نے کہا: "تمھیں روزانہ گھنٹوں مشق کرنی پڑے گی۔ خاص بات یہ ہے کہ آواز نکالنا تمھیں کتنا ہی مشکل کیوں نہ معلوم ہو، تم اس سے پریشان نہ ہونا اور مشق کرنا چھوڑ نہ دینا۔"

میں نے مشق شروع کر دی۔ آپریشن کے سات ہفتے بعد میں اپنے گھر چلا آیا۔ میں نے ارادہ کر لیا تھا کہ میں ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر گھر میں بیٹھا نہیں رہوں گا، بلکہ میں اپنے کام میں مشغول ہو جاؤں گا۔ میں اپنی بے آوازی اور بے بسی کا غم نہیں کروں گا، مگر ایسا ہو نہیں سکا۔ گھر آنے کے بعد اپنی بے آوازی کا مجھے بڑا دکھ تھا اور سب کو باتیں کرتے دیکھ کر اپنی بے بسی مجھ سے برداشت نہیں ہوتی تھی۔ اکثر یہ ہوتا تھا کہ کسی بہت ہی معمولی بات کے لکھنے کے لیے میں پنسل کاغذ اٹھا لیتا تھا، مگر پھر لکھتا نہیں تھا۔ جو کچھ میں کسی سے اس طرح کہنا چاہتا تھا، وہ اتنی معمولی بات ہوتی تھی کہ لکھتے ہوئے مجھے شرم سی آتی تھی۔

دو ہفتے اسی طرح گزر گئے۔ اب مجھ میں اتنی ہمت پیدا ہو گئی تھی کہ میں اپنے کام پر چلا گیا۔ میرے کارخانے والوں نے مجھے بڑی خوشی سے کام پر لگا دیا اور کام میں مصروف ہو کر میں پہلے سے بہت بہتر محسوس کرنے لگا، مگر بعض چھوٹی چھوٹی باتوں سے مجھے جھنجلاہٹ ہونے لگی۔ میرے ساتھی خدا جانے کیوں یہ سمجھنے لگے کہ میں بہرا ہوں اور وہ مجھ سے بہت چیخ کر بات کرنے لگے۔ اس سے مجھے بڑی الجھن ہوتی تھی، یا جب میں دیکھتا تھا کہ کوئی قہقہے لگا کر ہنس رہا ہے تو میں گھٹ کر رہ جاتا تھا۔ مجھے دنیا میں کسی چیز کی اتنی تمنا نہیں تھی، جتنی ہنسنے کی، مگر میرا ہنسنا تو ہمیشہ کے لیے رخصت ہو چکا تھا۔ اس کے علاوہ خوشبوؤں کے لیے میں ترستا تھا۔ میری قوت شامہ بھی ختم ہو چکی تھی، یہاں تک کہ خوراک میں کوئی ذائقہ مجھے محسوس نہیں ہوتا تھا۔ میں سگریٹ پی سکتا تھا، مگر سگریٹ پینے کا لطف اب مجھ سے کوسوں دور تھا۔

کام پر جانے کے چند روز بعد ہی میری کارڈوزا سے میں نے آواز کی بازیابی کی باقاعدہ مشق شروع کر دی۔ میرے ڈاکٹر نے کہا: مسز کارڈوزا آواز کی ماہر ہیں۔ خاص طور پر جن لوگوں کی آواز متاثر ہو جاتی ہے یا نکال ڈالی جاتی ہے، ان کی آواز بحال کرنے میں بڑی مہارت ہے۔ اس میں ذرا شک نہیں کہ مسز کارڈوزا اپنے فن کی ماہر نکلیں۔ میں نے اتنے صبر اور ضبط سے کام لینے والا آدمی نہیں دیکھا۔ اس کے علاوہ وہ بڑی خوش اخلاق ہیں اور انھیں اپنے کام سے دلچسپی ہے۔

مسز کارڈوزا کینیڈا میں آواز کے سب سے بڑے ہسپتال میں پچھلے چھ سال سے وہ ایسے ہی مریضوں کی آواز بحال کرنے کے فرائض انجام دے رہی ہیں، جیسا کہ میں ہوں۔

پہلا سبق انھوں نے مجھے یہ دیا کہ مجھے اپنے معدے سے ہوا اٹھانا اور منھ سے نکالنا چاہیے۔ انھوں نے کہا کہ اس کوشش میں اپنے بعض ایسے عضلات سے کام لینا ہوگا جن سے پہلے تم نے کبھی کام نہیں لیا تھا۔

انھوں نے مجھے بتایا کہ میں ہوا کو کس طرح مشکوں اور منہ تک لے جاؤں۔ جیسے انھوں نے بتایا تھا میں نے ویسے کیا۔ وہ خوش ہوئیں، کہنے لگیں: "بالکل ٹھیک ہے، اب پھر اسی طرح کرو۔ ہونٹوں کو اس طرح بناؤ، جیسے تم "آہ" کہہ رہے ہو۔" میں نے اس پر عمل کرنے کی کوشش کی، مگر کچھ نہ ہوا۔ وہ بولیں: "آرام سے بیٹھو۔ اپنے دونوں شانے جھکا لو اور پھر کوشش کرو۔"

جب میں پہلے دن ان کے گھر سے آیا ہوں تو میں بہت خوش تھا۔ انھوں نے مجھے "آہ"، "آو"، "آہ" اور "او" کہنا سکھا دیا تھا۔ میں اپنے گھر کے غسل خانے میں جا کر گھنٹوں مشق کیا کرتا تھا۔ تھوڑے ہی عرصے میں مجھے ان لفظوں کی، جن کی ایک فہرست مسز کارڈوزا نے بنا کر دی تھی، اچھی خاصی مشق ہو گئی۔ یہ لفظ آسان تھے، مگر مفید تھے: "ہاں"، "نہیں"، "خوب"۔

میرے ساتھ کام کرنے والے بھی میری کافی مدد کر رہے تھے۔ کہتے تھے: "آو ڈِک! دو چار لفظ نکالنے کی کوشش کرو۔" مگر ابھی مجھے بھروسا نہیں تھا۔ کبھی کبھی میں اپنے ساتھیوں کو ایک پرچہ پر لکھ دے دیتا تھا کہ "اگر تم مجھے کچھ بڑبڑاتے ہوئے یا خود سے باتیں کرتے پاؤ تو اس کا خیال نہ کرنا۔ میں بولنے کی مشق کر رہا ہوں۔" مگر یہ لوگ

ہی میری طرف دیکھتے تھے، جیسے انھیں اس بات کا پورا یقین ہو کہ اب میں کبھی نہیں بول سکوں گا۔

مسز کارڈوزا سرگرمی کے ساتھ اپنی کوششوں میں لگی ہوئی تھیں۔ چھوٹے چھوٹے لفظوں کے بعد انھوں نے گنتی شروع کرائی۔ وہ کہتیں: "آہستہ آہستہ گنو، اب رک جاؤ، ذرا ٹھہر کر پھر گننا، ہاں آہستہ آہستہ پھر شروع کرو۔"

میں شروع کرتا، اٹکتا، رُکتا، دہراتا۔ جو بیس تک پہنچنے کے بعد انھوں نے مجھے روک دیا اور کہنے لگیں: "تم نے دیکھا اب تم ایسے لفظ بھی نکالنے لگے، جن کا تلفظ ذرا مشکل تھا۔"

ہزاروں اسی طرح کی چھوٹی بڑی کامیابیاں حاصل کرتے ہوئے میں ترقی کے راستے پر گامزن تھا۔ آخر ایک دن شام کو ایک اجنبی سے میں نے کچھ بولنے کا فیصلہ کرلیا۔ میں ایک دوا فروش کی دکان پر پہنچا۔ مجھے جو کچھ اس سے کہنا تھا، اس کو میں نے بار بار دُہرالیا تھا۔ میں نے اس سے ایک مشہور منجن کا ڈبا طلب کیا تھا۔ دکاندار کچھ دیر میرا منھ تکتا رہا، پھر اس نے پنسل اور کاغذ میرے سامنے رکھ دیا اور بولا: "آپ اس پر لکھ دیجیے کہ آپ کو کیا چاہیے؟"

مجھے بڑا غصہ آیا۔ میں نے دل پکا کر کے آہستہ آہستہ بولنا شروع کیا، "سنو۔ میں ۔ لکھ سکتا ہوں ۔ مگر ۔ میں ۔ بات ۔ کرنا ۔ سیکھ رہا ۔ ہوں۔" یہاں میں رُک گیا اور ذرا دیر ٹھہرنے کے بعد میں نے پھر کہنا شروع کیا: "میں ۔ پھر ۔ تمھیں ۔ بتانے ۔ کی ۔ کوشش ۔ کرتا ہوں ۔ اور ۔ اگر ۔ اب ۔ کے ۔ تم ۔ نہیں ۔ سم ۔ جھے تو ۔ تمھا ۔ رے ہاتھ ۔ سے ۔ ایک ۔ گاہک ۔ چلا ۔ جائے ۔ گا۔"

مجھے بڑی خوشی ہوئی جب دکاندار نے کہا: "بہت اچھا جناب" اور منجن کا ڈبا مجھے لاکر دے دیا۔

مسز کارڈوزا سے میں سبق لیتا رہا۔ اب میں خاصے بڑے بڑے جملے بولنے لگا تھا۔ ایک دن مسز کارڈوزا بولیں: "اب تم ٹھیک راستے پر پڑ گئے ہو۔ دس ہفتے کے اندر اندر تم نے بہت کچھ سیکھ لیا۔ اب تم اچھے خاصے جملے بول سکتے ہو۔ اب تمھیں مدد کی ضرورت نہیں۔ اب تم خود ترقی کرسکتے ہو۔" میں مسز کارڈوزا کا بہت شکریہ ادا کرنا چاہتا تھا، مگر باوجود کوشش کے میں کچھ نہ کہہ سکا۔ ابھی میں ابھی مجھے بہت کچھ سیکھنا تھا۔ پہلی بات تو یہ کہ شور کا مجھ پر بڑا برا اثر پڑتا تھا اتنا کہ اگر شور ہو رہا ہو تو میرے منھ سے ایک لفظ بھی نہ نکلتا تھا۔ اس کے علاوہ جب میں بولتا تھا اور میرے منھ سے لفظ بڑے بھدے اور بھونڈے انداز میں نکلتے تھے تو لوگ میرا منھ تکنے لگتے تھے۔ میں کیا بتاؤں کہ لوگوں کے اس طرح تکنے کو میں کس قدر محسوس کرتا تھا، مگر پھر بھی جس طرح بن پڑتا تھا، خود پر قابو رکھتا تھا۔

مجھے ٹیلی فون پر بولتے بہت ڈر معلوم ہوتا تھا۔ میں تو آلے کو ہاتھ تک نہیں لگاتا تھا۔ آخر ہمت کر کے میں نے اپنی اس کمزوری پر بھی قابو پالیا۔ مسز کارڈوزا کو بڑا تعجب ہوا اور وہ بہت خوش ہوئیں جب ایک دن میں نے انھیں ٹیلی فون کیا کہ "میں برابر مشق کر رہا ہوں اور اب میں ایک پورا جملہ بغیر کہیں رُک کے بول سکتا ہوں۔ میں اپنے جملے کے بیچ میں سانس نہیں لیتا۔"

اس وقت سے میں برابر اپنی آواز کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا رہتا ہوں اور گو اب میں خاصی اچھی طرح بولنے لگا ہوں، لیکن ہر لفظ یا فقرہ یا جملہ بولتے وقت مجھے اس بات کا برابر احساس رہتا ہے کہ میرے منھ اور گلے اور ہونٹوں پر کس قدر زور پڑ رہا ہے۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

ویدیا ریکھ چند گھمیر بھیلیا

کچھ عرصہ ہوا، میں اپنے مطب میں روزمرہ کے کاروبار میں مشغول تھا کہ مطب کے سامنے ایک بیل گاڑی آکر رکی۔ اس میں سے ایک مریض کو اتارا گیا۔ اس کی تشخیص کرتے پر پتہ چلا کہ آٹھ دن پہلے نمونیہ کا حملہ ہوا۔ اسی دوران میں تیسرے دن ہچکی چلنے لگ گئی۔ مریض کو سانس لینے میں بہت دقت ہوتی تھی۔ پسلی کے درد کی وجہ سے بے چینی بہت تھی۔ ہچکی آنے پر اس قدر تکلیف ہوتی تھی کہ مریض چلانے کی کوشش کرتا، لیکن کمزوری اور تکلیف اتنی زیادہ تھی کہ چلا بھی نہیں سکتا تھا۔ اس کی ایسی حالت دیکھ کر سب لوگ اس کی زندگی سے ناامید ہو گئے تھے۔ مریض کو دیکھنے پر واقعی حالت بھی ایسی ہی پائی گئی۔ پھر بھی جب تک سانس تب تک آس کی کہاوت اور طبیب کے فرائض کو مدنظر رکھ کر مریض کے سرپرستوں سے اجازت حاصل کر کے علاج شروع کر دیا۔

قدرت نے ساتھ دیا اور دوسرے دن نمونیہ میں کچھ افاقہ ہو گیا۔ پسلی کا درد جاتا رہا۔ مریض کو سانس لینے میں آرام ہوا، لیکن ہچکی بدستور چلتی رہی۔ اس کی وجہ سے بے خوابی اور گھبراہٹ میں بھی کچھ کمی نہیں آئی، لیکن نمونیہ میں آرام آنے کی وجہ سے مریض نے پہلے خوراک بھی بند کر رکھی تھی، اب دودھ لینا شروع کر دیا۔ اس کے بعد مزید چھ دن تک علاج بدستور ہوتا رہا، لیکن ہچکی میں کچھ بھی افاقہ نہیں ہوا۔ صرف دودھ وغیرہ پی لینے سے کچھ قوت ضرور بحال ہوئی۔ مریض کو ہچکی کی وجہ سے نیند بالکل نہیں آتی تھی اور کسی دوا سے ہچکی میں کچھ افاقہ نہ ہونے پر سوچا کہ مریض کو خواب آور دوا دے کر سلا دیا جائے تو شاید سونے سے ہچکی میں کچھ افاقہ ہو جائے، چناں چہ خواب آور دوا دی گئی۔ سوتے وقت تو آرام رہا، لیکن جاگنے پر وہی حالت ہو گئی۔ تین بار یہ ترکیب بھی آزمائی، لیکن بے سود۔ اسی طرح کوئی بھی ترکیب کارگر ثابت نہ ہونے پر میں نے ان کو گوٹھ (جو یہاں سے ۸ میل ہے) جانے کی رائے دی۔ میرے کہنے پر سرپرستوں نے دوسرے دن صبح ۹ بجے کی موٹر پر گوٹھ جانے کا پروگرام بنا لیا۔ مریض کا گھر میرے مطب سے تین میل کی دوری پر تھا۔ مریض کو ٹھہرانے کے لیے اس کا ایک بھائی اس کے پاس رہ گیا، باقی سب لوگ اپنے گاؤں چلے گئے۔

رات کو جب میں سونے لگا تو مجھے اس مریض کا خیال آ گیا اور میں اس کے علاج میں اپنی ناکامی کے متعلق سوچنے لگا۔ اچانک میں ایک تدبیر آئی اور میں نے صبح اٹھتے ہی اس پر عمل کر کے آخری کرنے کا ارادہ کر لیا۔

چناں چہ اپنے ارادہ کے مطابق صبح اٹھتے ہی میں مریض میں گیا۔ حسب معمول ہچکی جاری تھی۔ میں نے ان کو من گھڑت خبر ان کے گاؤں میں گزشتہ رات آگ لگ جانے سے مریض کے گھر نقصان ہوا ہے۔ یہ خبر سنتے ہی مریض اور اس کے بھائی نے فوراً جانے کا ارادہ کیا۔ میں نے انھیں روکا کہ ایسی حالت میں مریض کا مناسب نہیں ہے، لیکن اس کے بھائی کو اجازت دے دی کہ وہ گاؤں میں جا کر کچھ خبر لے آئے۔ اس کے بھائی کے الگ ہونے پر میں نے یہ کہہ دیا کہ وہ شام سے پہلے نہ آئے اور اصل بات بھی بتا دی۔ اس کے چلے جانے کے دو گھنٹے بعد مریض نے مجھے بلایا اور اپنے گاؤں جانے کی خواہش ظاہر کی۔ میں نے کہا ہچکی کی وجہ سے تمھیں آرام کرنا ضروری ہے۔ اس نے بتایا کہ اسے پچھلے دو گھنٹے سے کوئی ہچکی نہیں آئی۔ مجھے یقین ہو گیا کہ میرا یہ آخری تیر ٹھیک نشانے پر لگا ہے، لیکن پھر بھی ابھی یہ راز کھولنا مناسب نہ سمجھ کر میں نے کہا کہ ابھی نہیں بھیجا جا سکتا۔ مریض کے اصرار کرنے پر میں نے اس سے کہہ دیا کہ اگلے دو گھنٹے تک ہچکیاں نہ آئیں تو اسے بھیج دیا جائے گا۔ اس طرح وہ مان گیا اور میں اپنے مطب میں آ گیا۔

میرے آنے کے ایک گھنٹہ بعد ہی وہ اپنے آپ ہی مطب میں آ گیا اور ہاتھ جوڑ کر کہنے لگا کہ ویدجی اب ہچکیاں بالکل بند ہیں۔ مہربانی کر کے مجھے اپنے گھر کی خبر لینے جانے دو۔ میں نے یہ سوچ کر کہ صدمے کا زیادہ اثر نہ ہو جائے، اسے گھر جانے کی اجازت دے دی۔ اس دن کے بعد سے آج تک اسے کبھی یہ شکایت پھر نہیں ہوئی۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

قیصر حسین شاہ. نیض بلد بنگری

پچھلے سال کا ذکر ہے، ایک دن مجھے اچانک بخار کا ہلکا سا حملہ ہوا، مگر میں نے کوئی خاص پروا نہیں کی۔ حتیٰ کہ دو دن کے اندر بخار اپنے پورے زور شور پر چڑھ آیا۔ میں نے پہلے قریبی ڈاکٹروں کو دکھایا، مگر ان کو بھی میرا مرض سمجھ میں نہیں آیا۔ میری حالت اس دوران میں دن بہ دن گرتی جا رہی تھی۔ چہرے اور جسم کا رنگ زرد ہو گیا تھا اور آنکھیں اندر کو دھنس گئی تھیں۔ جسم پر قدرے ورم بھی ہو گیا تھا۔ ڈاکٹروں سے مایوس ہو کر میں نے چند حکیموں کا مشورہ لیا۔ انھوں نے مجھے گاؤں میں رہنے کو کہا۔ گاؤں آکر دوائیں استعمال کرتا رہا، مگر کوئی خاص فرق نہ پڑا۔ ایک دن شام کو میں ٹہلتا ہوا سرسوں کے کھیت کی طرف چل پڑا۔ میری طبیعت گندلیں کھانے کو کافی للچائی، مگر حکیموں نے منع کیا ہوا تھا، اس لیے پہلے تو جھجکا، بعد میں ہمت کر کے ایک گندل سرسوں کی توڑ کر کھا گیا۔ صبح کو جب سو کر اٹھا تو میری طبیعت میں سکون تھا۔ میں پھر سرسوں کے کھیت میں گیا اور اب کی دفعہ تین عدد گندلیں کھا گیا۔ بعد میں دیہاتی کچی لسی پی گیا۔ تین چار دن کے بعد میرے جسم کی زردی غائب ہونا شروع ہو گئی۔ میرے گھر والوں نے اس کی وجہ پوچھی تو میں نے دیسی گندلوں والا قصہ بیان کیا۔ آخر دس دن متواتر کھانے سے میں بالکل تن درست ہو گیا۔ اس کے بعد سے میں اب تک اس تکلیف میں مبتلا نہیں ہوا۔ میں نہیں سمجھ سکا کہ سرسوں کی گندلوں میں کیا اثر تھا اور میرے معالجین کیوں اسے میرے لیے تجویز نہ کر سکے۔

ایک ڈاکٹر کی سرگزشت

از ڈاکٹر جے جانسٹن ابراہم

میری تصانیف کے سلسلے میں ایک مرتبہ ایک ایجنٹ نے مجھے بڑی زبردست پیش کش کی کہ "اگر آپ اپنی صلاحیتوں کو میرے حوالہ کر دیں تو میں آپ کو دو ہزار پونڈ سالانہ کی آمدنی کی ضمانت دے سکتا ہوں۔" میں نے خوشی اور پریشانی کی ملی جلی کیفیت کے ساتھ جواب دیا: "ابھی تو مجھے اپنی کتابوں سے اتنی آمدنی ہو بھی نہیں رہی ہے، اس لیے پریکٹس بھی کرنی پڑتی ہے۔" ایجنٹ نے پھر کہا: "میرے ساتھ معاملہ کرنے کی صورت میں آپ کو پریکٹس چھوڑ دینی پڑے گی۔" اس کی اس بات سے میں چونکا اور جواب دیا، "یہ نہیں ہو سکتا، میرے اور آپ کے درمیان کوئی معاہدہ نہیں ہو سکے گا۔"

اس ایجنٹ نے، جو کافی ذہین اور تیز آدمی تھا، مسکراتے ہوئے کہا: "نہیں جلدی کی کوئی بات نہیں، آپ میری شرائط پر اچھی طرح غور کر لینے کے بعد جواب دیجیے۔"

کئی دن تک میں اس پیش کش پر غور کرتا رہا۔ دو ہزار پونڈ سالانہ کی آمدنی کوئی معمولی رقم نہیں تھی، لیکن اس کے ساتھ ساتھ مجھے اپنا طبی پیشہ بھی عزیز تھا، اسے میں کسی قیمت پر چھوڑنے کے لیے تیار نہیں تھا۔ آخر میں نے ایک خط لکھ کر اس کی پیشکش رد کر دی۔ خط لکھ دینے کے بعد بھی میں کئی دن تک یہ سوچتا رہا کہ میں نے کوئی بے وقوفی تو نہیں کی، لیکن مجھے اپنے استاد ڈاکٹر ڈن کی نصیحت یاد آگئی اور میرے دل نے کہا، "تم نے صحیح فیصلہ کیا ہے۔"

"رات کی نرس" کو چھپے ہوئے چھ مہینے گزر چکے تھے۔ اب آرتھر واگھ نے مجھ سے پھر کہنا شروع کیا کہ میں کوئی نیا ناول لکھوں۔ "ناول کے لیے خاتون ڈاکٹروں کا موضوع کیسا رہے گا!" پھر انھوں نے مزید کہا، "رات کی نرس کی طرح نئے ناول کا نام ہوگا 'لیڈی ڈاکٹر'۔"

ان کا یہ خیال مجھے بہت پسند آیا اور میں نے سوچا کہ یہ ناول بڑی آسانی سے لکھا جا سکتا ہے۔ ایک لیڈی ڈاکٹر کے بارے میں مجھے ساری باتیں معلوم تھیں، بس بیٹھ کر لکھنے کی دیر تھی، لیکن میں نے اپنے آپ سے پوچھا: "کہیں مجھ سے پھر تو کوئی لغزش نہیں ہو رہی ہے؟ کہیں میں بھٹک تو نہیں رہا ہوں؟" کچھ سمجھ میں نہیں آیا اور نہ میں آرتھر واگھ کو کوئی تسلی بخش جواب دے سکا۔ آخر میں نے سمندری سفر کرنے کا فیصلہ کیا۔

یہ جون کا مہینہ تھا اور خیال ہوا کہ نہر پناما کی سیر کی جائے، کیوں کہ ٹریفک کے لیے وہ کچھ عرصہ پہلے ہی کھولی گئی تھی۔ اس فیصلے کے تین ہفتے بعد میرا سفر شروع ہو گیا۔ میں کولون جا رہا تھا، جو نہر پناما کا دروازہ سمجھا جاتا ہے۔ اپنے دورۂ نہر پناما کے سلسلے میں، میں رسالہ "لینسٹ" کے لیے ایک مضمون بھی لکھنے والا تھا، کیوں کہ اس نہر کی تعمیر انجینیرنگ کے کمال سے زیادہ ایک طبی فتح سمجھی جاتی تھی۔

نہر سوئز کی تعمیر میں کامیاب ہونے والے فرڈنینڈ ڈے لیسپس نے جب نہر پناما کی شکل میں بحر الکاہل اور بحر اٹلانٹک کو ملانے کا تصور پیش کیا تو اس کے لیے خزانوں کے دروازے کھول دیے گئے اور ہر طرف سے اس کی حوصلہ افزائی ہوئی، لیکن فرڈنینڈ جیسے ایک بات بھول گیا تھا اور وہ یہ کہ جس علاقے میں وہ نہر تعمیر کرنا چاہتا تھا، وہ صدیوں سے ملیریا اور زرد بخار کے لیے بدنام تھا۔ نئے لوگ وہاں زیادہ عرصے تک زندہ نہیں رہ سکتے تھے۔ صرف وہی ہسپانوی النسل باشندے جو وہاں پیدا ہو کر بڑے ہوتے تھے ان بیماریوں میں زندہ رہ سکتے تھے، کیوں کہ ان میں مناعت پیدا ہو جاتی تھی۔

ایلزبتھ اول کے زمانے سے لے کر اس کے بعد بھی انگریزوں نے اس علاقے پر قبضہ کرنے کی ہر ممکن کوشش کی، لیکن زرد بخار کے سامنے ہتھیار ڈال کر انھیں پسپا ہونا پڑا تھا اور صرف ہسپانوی النسل باشندوں کا ہی اس علاقے پر قبضہ رہا۔ فرڈنینڈ ڈے لیسپس نے کولون کے مقام پر جب کھدائی کا کام شروع کرایا تو بیس ہزار مزدور ملیریا اور زرد بخار سے مر گئے، ان کے علاوہ ہزاروں مزدور معذور اور اپاہج ہو گئے۔ پناما کینال کمپنی ٹوٹ گئی۔ تعمیر روک دی گئی۔ کولون سے لے کر پناما تک نہر کی تعمیر سے متعلق زنگ آلود مشینری پڑی رہنے دی گئی، کیوں کہ سامان اٹھانے کے لیے مزدور نہیں ملتے تھے۔ شکستہ دل ڈے لیسپس اسی غم میں مر گیا۔ نہر سوئز کی کامیاب تعمیر کی یاد میں پورٹ سعید میں فرڈنینڈ کا ایک مجسمہ تیار کیا گیا تھا، لیکن دسمبر ۱۹۵۶ء میں مصر پر برطانیہ و فرانس کی جارحیت کے دوران یہ مجسمہ توڑ دیا گیا، مگر کولون کے مقام پر ڈاکٹر جیمز لینز کا مجسمہ ہونا چاہیے کیوں کہ اس ڈاکٹر کی بدولت ہی کولون میں ملیریا اور زرد بخار کی وبا دور

کو ختم کرنا ممکن ہوا۔

ڈاکٹر لیزر نے ۱۸۹۸ء کی جنگ کیوبا کے دوران امریکی فوج میں کام کیا تھا اور اس نے دیکھا کہ ہوانا کی ناقابلِ بیان گندگی کو صاف کر دینے کے باوجود ہزاروں امریکی سپاہی زرد بخار کی نذر ہو گئے تھے۔ یہ حقیقت ظاہر ہو چکی تھی کہ صفائی کا زرد بخار پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس کے بارے میں محققین کو تین باتیں معلوم ہو چکی تھیں، پہلی یہ کہ گھر سے یہ رُک جاتی ہے، دوسری یہ کہ پہلے حملے سے بچ جانے کے بعد مریض میں مناعت پیدا ہو جاتی تھی اور تیسری یہ کہ تجربہ گاہ کے کسی جانور میں اس کا ٹیکہ لگانا ممکن نہیں تھا۔ صرف ایک صورت نظر آتی تھی اور وہ یہ کہ انسانوں پر اس بیماری کا تجربہ کیا جائے، لیکن امریکن فوج کے سپاہی اپنے آپ کو تجربے کے لیے پیش کرنے سے جھجک رہے تھے کیوں کہ انھیں معلوم تھا کہ زرد بخار سے کتنا شدید درد ہوتا ہے۔ یرقان ہو جاتا ہے جس کی نسبت سے اُسے "زرد بخار" کا نام دیا گیا۔ خطرناک قسم کی کالی قے ہوتی ہے اور پھر مریض مر جاتا ہے۔ ڈاکٹروں نے بھی یہی مناسب سمجھا کہ ناواقف لوگوں پر تجربہ کرنے سے پہلے بہتر ہے کہ طب سے واقف لوگوں پر اس بیماری کا تجربہ کیا جائے۔ چناں امریکی فوج کے طبی دستے کے دو سرجنوں نے اپنے آپ پر اس بیماری کا تجربہ کرنے کا فیصلہ کیا۔ انھیں یہ شبہ تھا کہ یہ بیماری مچھروں سے پھیلتی ہے، کیوں کہ رونلڈ راس نے ہندستان میں ملیریا کا تجربہ مچھروں سے ہی کیا تھا۔

ان دو سرجنوں کے نام تھے، کیرول اور لیزیر۔ انھوں نے اپنے آپ کو ان مچھروں سے کٹوایا، جو زرد بخار کے مریضوں کا خون چوستے ہوئے پکڑے گئے تھے۔ چار دن بعد ان پر بھی سر کے شدید درد کے ساتھ بیماری کا حملہ ہوا، جسم میں کپکپاہٹ اور درجۂ حرارت چڑھنے لگا، بس یہ تھا وہ تجربہ۔ زرد بخار مچھروں کے ذریعہ ہی پھیلتا تھا۔ کئی دن تک یہ دو سرجن مرض میں بے ہوش پڑے رہے، پھر کیرول کی صحت بہتر ہونے لگی، لیکن ہر ممکن علاج کے باوجود لیزر تڑپتے تڑپتے مر گئے اور انھیں کوئی دوا بچا نہ سکی۔ ڈاکٹر لیزر کی وفات کے بعد فوج سے کچھ رضاکاروں کی درخواست کی گئی۔ تین سو ڈالر کی پیش کش پر نیرہ والنٹیروں نے اپنے آپ کو تجربے کے لیے پیش کر دیا۔ چھوت دار مچھروں سے ان رضاکاروں کو کٹوا دیا گیا۔ سب کو زرد بخار ہوا لیکن خوش قسمتی سے ان میں سے ایک بھی نہیں مرا۔ ان رضاکاروں میں سے کچھ کو ان مریضوں کے کمبلوں میں بھی سلایا گیا، جو زرد بخار سے مرے تھے، لیکن ان میں سے سب کے سب والنٹیر بچ گئے اور یہ ثابت ہوا کہ زرد بخار متعدی نہیں ہوتا۔

مختلف تجربات کے بعد معلوم ہوا کہ ایک خاص قسم کا مچھر (AEDES AEGYPTI) ہی اس بیماری کا اصل سبب ہوتا ہے۔ مریض کے ساتھ رہنا یا اس کے کپڑے چھونا خطرناک نہیں ہوتا۔ صرف ایک عفونت یافتہ مچھر کا کاٹ لینا ہی خطرناک ہوتا ہے، اس لیے اس کے انسداد کے لیے جو کچھ کرنا تھا وہ یہ کہ مچھروں کے انڈے بچے نکالنے کے مقامات کو بالکل ختم کر دیا جائے اور اپنے آپ کو مچھر سے بچانے کے لیے مچھر دانی استعمال کی جائے۔ یہ تھی وہ تحقیق جو بعد میں ڈاکٹر ولیم سی گورگاس کے کام آئی جو پہلا پر قابض ہونے والی امریکی فوج میں شامل تھا۔ ڈاکٹر گورگاس کو زرد بخار کے انسداد کے سلسلے میں تمام سہولتیں مہیا کی گئیں اور اٹھارہ مہینے کے اندر پناما کے علاقے سے وہ زرد بخار بالکل ختم کر دیا گیا جس نے مسلسل چار صدیوں تک ہزاروں یورپینوں کو ہلاک کیا تھا اور پناما میں کسی اجنبی، کسی سیاح کو زندہ یا تن درست نہیں رہنے دیتا تھا۔ ڈاکٹر گورگاس نے پانی کے گڈھوں کو صاف کرایا اور جب مجوزہ نہر کی دوبارہ تعمیر شروع ہوئی تو اس نے تمام مزدوروں کو مچھر دانیاں مہیا کیں۔ کوئی زرد بخار میں مبتلا ہوتا تو اُسے ہسپتال میں الگ رکھا جاتا تا کہ بیماری زیادہ مچھروں تک پہنچ کر انسانوں تک نہ پہنچ سکے۔ یہاں تک کہ اس طرح اس نہر کی تعمیر مکمل ہو گئی جس کے کام میں فرڈیننڈ ڈے لیس کے ہزاروں آدمی زرد بخار سے مر گئے تھے اور میں اس نہر کو طبی نقطۂ نظر سے بھی دیکھنے آیا تھا۔

معذرت

اکتوبر ۵۸ء کے ہمدرد صحت میں صفحہ ۱ تا ۸ کی کاپی چھپنے کے بعد ضرورت کے پیشِ نظر مضمون "سندھ کا ایک اور طبی مخطوطہ" نکالنا پڑا اور اس کے بجائے نئے عنوان "چھٹکارا" کے تحت مضمون "میں نے سگریٹ نوشی کیسے چھوڑی؟" شامل کیا گیا، لیکن صفحہ ایک تا آٹھ کی کاپی چھپ جانے کی وجہ سے فہرست مضامین میں تصحیح نہ کی جا سکی۔ اس کے لیے ہم قارئین کرام سے معذرت خواہ ہیں۔

(ادارہ)

آملہ

یہ ایک چھوٹا میانہ قامت کا ایک پت جھڑ درخت ہے، جو برصغیر کے گرم اور معتدل خطوں میں اور بالخصوص اتر پردیش میں عام ہے۔ اسکے پھول چھوٹے، سبزی مائل زرد اور شاخوں پر گنجان گچھوں میں ہوتے ہیں۔ مادہ اور نر پھول ایک ہی ڈالی پر ہوتے ہیں۔ مادہ پھول چند ہی اور باریک ڈنڈی دار ہوتے ہیں، مگر نر پھول بکثرت اور چھوٹی نازک ڈنڈی کے ہوتے ہیں۔ پھل گول، گودے دار ½ انچ قطر تک کے ہوتے ہیں جن پر چھ ہلکے خفیف سے انتصابی گڑھے ہوتے ہیں۔ پختہ پھل کا رنگ زرد یا گلابی ہوتا ہے اور ہر پھل میں چھ بیج ہوتے ہیں۔ چھوٹے پتے پر دار، ہلکے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ بڑے پتے ½ انچ لمبے اور گنجان ہوتے ہیں۔

عام استعمالات: اس درخت کے تقریباً سب حصے دوائیً استعمال کیے جاتے ہیں۔ لکڑی جو ہلکے سرخ یا سرخی مائل بھورے رنگ کی ہوتی ہے، سخت چیمڑ دار ہوتی ہے اور سستے مکانوں کی تعمیر میں اور فرنیچر کے لیے نیز زرعی آلات، بندوقوں کے کندے اور خراد کی چیزیں بنانے کیلیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس سے حقے بھی بنائے جاتے ہیں۔ چھال، پتّوں اور پھلوں میں ٹننین (ایک قابض جوہر) ہوتی ہے اور انھیں ملک کے بہت سے حصّوں میں چمڑے کی دباغت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پتّوں اور پھلوں سے حاصل شدہ رنگ سے ریشم پر خوب صورت ہلکا بھورا رنگ چڑھ جاتا ہے جو سلفیٹ آف آئرن (ہیرا کسیس) کی آمیزش سے پختہ سیاہ ہو جاتا ہے، مگر سوتی کپڑوں کے لیے یہ رنگ ناموزوں ہوتا ہے۔ آملہ کا پھل کھایا بھی جاسکتا ہے اور اس کا مربہ بہت مستعمل ہے۔ خشک آملوں سے عورتیں سر دھونے کا مسالا بناتی ہیں اور خشک پھل کا جز سیاہی اور خضابوں میں بھی ڈالا جاتا ہے۔ لکڑی کی ڈالیاں اور چھلکے گدلے پانی کو صاف کرنے کیلیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ پھل اور پتے مویشیوں کو بھی کھلائے جاتے ہیں اور ان سے کھاد بھی بنائی جاتی ہے۔ الحاصل آملہ ایک مفید جنگلی درخت ہے۔

دوائی استعمالات: نرم کونپلیں مکھن کے ساتھ بدہضمی اور دستوں میں دی جاتی ہیں۔ تازہ ہرے پتے دہی یا چھاچھ کے ساتھ بھی اسی غرض سے دیے جاتے ہیں۔ پتّوں کا خیساندہ میتھی کے ساتھ تلخ مقوی اثر رکھتا ہے اور پرانی پیچش کیلیے مفید ہے۔ پتّوں کا جوشاندہ منھ کے چھالوں میں غرارے کے لیے اور آشوب چشم میں آنکھوں میں ٹھنڈک پہنچانے کیلیے کام میں لایا جاتا ہے۔ اس درخت کا دودھ جیسا رس گندہ زخموں کو صاف کر دیتا ہے۔ تازہ چھال کا رس شہد اور ہلدی کے ساتھ دینے سے سوزاک میں مفید ہوتا ہے۔ تنے کی چھال دستوں کے لیے مفید ہوتی ہے۔ دوائی اعتبار سے سب سے زیادہ کارآمد چیز آملہ کا پھل ہے جس میں حیاتین ج (وٹامن سی) بہت زیادہ ہوتی ہے۔ آملہ تازہ یا خشک کردہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ تازہ آملہ مبرّد، مقوی، مدر اور ملیّن ہوتا ہے۔ اس کا مربہ یا شربت دافع صفرا اور مبرّد ہوتا ہے اور ہاضمے کی شکایتوں (بدہضمی، سوء ہضم، عادتی قبض وغیرہ) میں مفید ہوتا ہے۔ گھی کے ساتھ اس کا رس مقوی اور بحال کنندۂ طاقت ہوتا ہے۔ تازہ آملہ کا رس کرم شکم کے لیے قاتل سمجھا جاتا ہے اور اس مقصد کیلیے اسے ایک تا تین ڈرام کی مقداروں میں شہد کے ساتھ دیا جاتا ہے۔

خشک آملہ بہترین قابض امعا، مبرّد، مقوی معدہ، دافع صفرا اور مصفی خون ہے اور اسے پیچش، اسہال اور نزفی حالتوں میں دیا جاتا ہے۔ فولاد کے ساتھ اسے عموماً نقص الدم، یرقان اور سوء ہضم میں استعمال کیا جاتا ہے۔ درخت پر لگے ہوئے تازہ پھل پر کچوکے لگانے سے جو رس نکلتا ہے اسے آشوب چشم میں آنکھوں پر بیرونی طور پر لگایا جاتا ہے۔ شکر کے ساتھ تازہ پھل کا رس ملا کر پینے سے عورتوں میں اندام نہانی کی سوزش رفع ہو جاتی ہے۔ خراش مثانہ اور احتباس بول میں خشک آملے کے سفوف کا ضماد پیڑو پر لگایا جاتا ہے اور کثرت طمث میں اس کا ضماد زہار پر کیا جاتا ہے۔ خشک آملے کے جوشاندے سے مجرائے بول کو دھونے سے سوزاک میں فائدہ ہوتا ہے۔

آملے کے بیجوں کا خیساندہ بخار، دمہ اور ذیابیطس میں پلایا جاتا ہے۔ بیج صفراوی شکایتوں اور متلی کو رفع کرنے کے لیے بھی مفید ہوتے ہیں۔ بیجوں کے خیساندے سے آشوب چشم میں آنکھیں بھی دھوئی جاتی ہیں۔ بخار کے بعد منہ کا مزہ درست کرنے کے لیے بیجوں کے ساتھ کشمش اور شکر ملا ہوا جوشاندہ غرارے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جلائے ہوئے بیجوں کے ساتھ تل کے روغن میں بنایا ہوا مرہم کھجلی اور تر خارش میں مفید ہوتا ہے۔

آملے کے پھل، پتے، چھال اور جڑ سانپ کے زہر کے لیے بھی استعمال کیے جاتے ہیں، مگر یہ ایک عطائیانہ استعمال ہے جو چنداں قابل استعمال نہیں ہے۔

دیسی طبیبوں میں آملے سے بہت کام لیا جاتا ہے اور اسے بیرونی و اندرونی استعمال کے لیے مختلف صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اندرونی استعمال کے لیے مربہ اور بیرونی استعمال کے لیے روغن آملہ عام طور پر مستعمل ہیں۔

ص فصلوں کے لیے کھاد کی مقدار

علم طور پر خاص فصلوں میں کھاد جس مقدار میں دی جانی چاہیے
ی تفصیل ذیل میں دی جارہی ہے۔ یہ مقدار اوسط درجہ کی زمین کے لیے ہے
ین اوسط سے ہلکی ہو تو کھاد کی مقدار بڑھا دینی چاہیے اور اگر زمین
ہ زرخیز ہو تو مقدار کم کر دینی چاہیے ذیل میں جہاں کئی قسم کے کھا
ے گئے ہیں، وہاں آپ ایک کی غیر موجودگی میں دوسرا کھاد استعمال
ہ ہیں اور ضرورت کے مطابق اس کی مقدار گھٹا بڑھا سکتے ہیں، البتہ
بات کا دھیان رکھنا چاہیے کہ کیمیاوی کھاد کے ذریعہ دی جانے
نائٹروجن کی مقدار ونا سپتی کھاد کے نائٹروجن سے کم نہ ہونے پائے

ڈالنے کا طریقہ اور مقدار فی ایکڑ

گیہوں، جو اور جئی

(ا) ان فصلوں کے لیے سینچائی کے ذرائع رکھنے والی زمین میں
سے پہلے دس گاڑی (ایک سو پچاس من) کمپوسٹ ڈالنا چاہیے۔
(ب) پانچ گاڑی (۷۵) کمپوسٹ بونے سے پہلے اور ایک من
سلفیٹ پہلی سینچائی کے ساتھ دی جانی چاہیے جس زمین کو سینچائی
رائع حاصل نہ ہوں، اس میں فصلوں کے لیے پانچ گاڑی (۷۵)
ٹ بونے سے پہلے دینی چاہیے۔
سنئی، ڈھینچا یا مونگ وغیرہ کی ہری کھاد بھی استعمال کی جا سکتی
کھیت میں ہری کھاد ڈالی جائے، اس کو دوسری کھاد ڈالنے کی ضرورت نہیں۔

دھان

(ا) سینچائی کے ذرائع رکھنے والی زمین میں دھان کی فصل
پانچ گاڑی (۷۵) کمپوسٹ فصل بونے سے پہلے اور ایک
ایمونیم سلفیٹ اور ایک من ہڈی کی کھاد کا چورا یا سُپر فاسفیٹ
روپنے یا روپنے کے وقت دینا چاہیے۔

) مکا

مکا کی فصل کے لیے سینچائی کے ذرائع والی زمین میں پانچ
(۷۵) کمپوسٹ فصل بونے سے پہلے اور ایک من ایمونیم
ٹ پہلی گوڑائی کے ساتھ دینا چاہیے۔
سینچائی کے ذرائع جہاں نہ ہوں، وہاں فصل بونے سے پہلے
گاڑی (۷۵) کمپوسٹ دینا چاہیے۔

) آلو

(ا) سینچائی کے ذرائع والی میں دس من کھلی کی کھاد
اور تین من ہڈی کا چورا، یا سُپر فاسفیٹ فصل بوتے وقت دینا چاہیے
(ب) دس گاڑی (ایک سو پچاس) من کمپوسٹ فصل بونے
سے پہلے اور تین من ہڈی کا چورا یا سُپر فاسفیٹ فصل بونے کے ساتھ
اور دو من ایمونیم سلفیٹ مٹی چڑھاتے وقت ڈالنا چاہیے۔
مندرجہ بالا کھادوں کے ساتھ راکھ کا استعمال بھی
فائدہ مند ہوتا ہے۔

(۵) ایکھ

سینچائی کے ذرائع والی زمین میں:
(ا) دس گاڑی (ایک سو پچاس من) کمپوسٹ فصل بونے
سے پہلے اور سات من کھلی اور دو من ایمونیم سلفیٹ ملا کر آدھی فصل
بوتے وقت اور آدھی روپنے کے وقت دینا چاہیے
(ب) سنئی کی ہری کھاد کے بعد سات من کھلی اور دو من
ہڈی کا چورا یا سُپر فاسفیٹ فصل بوتے وقت اور دو من ایمونیم سلفیٹ
روپنے کے وقت ڈالنا چاہیے۔
(ج) اگر اڑہر یا مونگ پھلی کے کھیت میں ایکھ بویا جائے تو
صرف کھلی اور ایمونیم سلفیٹ مندرجہ بالا جزو الف میں بتائے ہوئے
طریقہ کے مطابق ڈالنا چاہیے۔
جس زمین میں سینچائی کے ذرائع نہ ہوں، وہاں:
(ا) دس گاڑی (ایک سو پچاس من) کمپوسٹ فصل بونے
سے پہلے ڈالنا چاہیے۔
(ب) سنئی کی ہری کھاد دینے پر یا اڑہر اور مونگ پھلی کے
بعد پانچ گاڑی (۷۵) کمپوسٹ دینا چاہیے۔

(۶) تمباکو

سینچائی کے ذرائع والی زمین میں چار گاڑی (ساٹھ من) کمپوسٹ
پودے لگانے سے پہلے اور ایک من ایمونیم سلفیٹ اور ایک من ہڈی کا چورا
یا سُپر فاسفیٹ پہلی سینچائی کے ساتھ دینا چاہیے۔

(۷) چارے کے لیے جوار اور مکا

سینچائی کے ذرائع والی زمین میں آٹھ گاڑی (ایک سو بیس من) کمپوسٹ
فصل بونے سے پہلے اور دو من ایمونیم سلفیٹ بوتے وقت دینا چاہیے۔
جس زمین میں سینچائی کے ذرائع نہ ہوں، وہاں چھ گاڑی (۹۰ من)
کمپوسٹ فصل بونے سے پہلے دینا چاہیے۔

سوال و جواب

دمہ

سوال: میں دمہ کا مریض ہوں ستمبر، اکتوبر کے مہینے سے جب کہ سردیاں شروع ہوتی ہیں یہ مرض بھی شروع ہو جاتا ہے۔ بار بار اس کے دورے پڑتے ہیں، جن کی وجہ سے تمام سردیوں سخت مصیبت میں مبتلا رہتا ہوں اس کے بعد فروری، مارچ سے آرام ملنے لگتا ہے اور تمام گرمیوں اچھا رہتا ہوں براہ کرم ایسی تدبیریں بتائیے جن پر عمل کرنے سے اس موذی مرض سے محفوظ رہوں اور ساتھ ہی مناسب غذائیں بھی بتائیے۔

(خریدار ہمدرد صحت سنبھل پور)

جواب: دمہ کا علاج بہت دشوار ہے لیکن مناسب تدابیر اختیار کرنے سے اس کے دوروں کا زور کم کیا جا سکتا ہے۔ اس مرض کی ابتدا عموماً نزلہ و زکام سے ہوا کرتی ہے اس لیے جہاں تک ہو سکے ایسی تدبیریں اختیار کی جائیں جن پر عمل کرنے سے نزلہ کو روکا جا سکے۔ قبض نہ ہونے دیں۔ اگر قبض ہو جائے تو فوراً ملین دوا کھا کر اس کو دور کریں۔ بدہضمی نہ ہونے دیں۔ غذا کم مقدار میں کھائیں۔ دیر ہضم، ثقیل، بادی غذاؤں سے پرہیز کریں بعض مزاجوں کے لیے ترش چیزیں نزلہ کی محرک ہوا کرتی ہیں اس لیے ایسے مریضوں کو تمام قسم کے اچار، سرکہ کی چٹنیوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ آپ دن میں سوئیں اگر سونے کی ضرورت پیش آئے تو نیند سے بیدار ہونے کے بعد فوراً پانی نہ پییں۔ کھانا کھانے کے بعد جوارش جالینوس چھ ماشے کھا لیا کریں اور روزانہ صبح کو قرص اکسیر کلاں ایک عدد خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا چھ ماشے میں رکھ کر کھائیں۔ غذا گیہوں کی روٹی، گھیا، توری، ٹنڈے، کریلا اور پرول کی بھجیا مونگ، ارہر کی دال کے ساتھ کھائیں۔ ترکاریوں کو گوشت کے ساتھ پکوا کر کھا سکتے ہیں، انڈا بھی کھا سکتے ہیں۔

دو سالہ بچے کو نیند نہیں آتی

سوال: میرے دو سالہ لڑکے کو بچپن سے نیند نہیں آتی۔ وہ چوبیس گھنٹے میں رات کو صرف چار گھنٹے سوتا ہے۔ ازراہ کرم اس عادت کو دور کرنے کی تدبیر بتائیے۔

(عبدالصمد۔ مالوت)

جواب: اگر چوبیس گھنٹے میں صرف چار گھنٹے سونے کے باوجود بچے کی تن درستی اچھی ہے، خوب کھاتا پیتا ہے، روزانہ پاخانہ بھی صاف ہوتا ہے اور خوش و خرم رہتا ہے تو آپ اس کی نیند کی کمی سے ہراساں نہ ہوں اور اس کو ایک طبعی امر سمجھیں لیکن اگر ایسا نہیں ہے تو کسی ہوشیار تجربہ کار مقامی معالج کو دکھائیے یا بچے کے تمام حالات مفصل لکھ کر بھیجیے مناسب مشورہ دیا جائیگا۔

خوشبو دار تیل

سوال: کیا سر کے بالوں کے لیے خوشبو دار تیل نقصان رساں ہیں؟ اگر جواب اثبات میں ہے تو پھر کون سا تیل بالوں کو لگانا چاہیے۔

(عبدالعزیز۔ دھولیہ)

جواب: خوشبو دار تیل لگانے سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا بلکہ اس سے دماغ کو تقویت پہنچتی اور دل کو فرحت حاصل ہوتی ہے البتہ اگر کوئی شخص نزلہ کا عادی ہو تو اس کو خوشبو دار تیل لگانے سے نزلہ کی تحریک ہو جاتی ہے ایسے آدمیوں کے لیے دھوئی تلی کا خالص تیل لگانا بہتر ہو۔ خوشبودار تیل کی خوشبو تیز نہیں ہونی چاہیے اور اس میں کوئی دوسرا مضر جزو شامل ہونا چاہیے۔

انسان کا قد

سوال: انسان کا قد کتنی عمر تک بڑھتا رہتا ہے؟ اس کے قد کی اوسط اونچائی کتنی ہے؟ قد بڑھانے کے لیے کوئی ورزش بتائیے اور ساتھ ہی مناسب غذائیں بھی تحریر کیجیے۔ (محمد یوسف خاں خریدار نمبر ۲۲۱۸)

جواب: ایک بیس پچیس سالہ جوان کے قد کی اوسط اونچائی پونے چھ فٹ ہونی چاہیے۔ انسان کی پچیس سال کی عمر تک قد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ ہماری نزٹل بار کی ورزشیں قد بڑھانے میں مدد دیتی ہیں۔ اگر اس کا انتظام نہ ہو تو کسی دیوار میں ایک کھونٹی اتنی بلندی پر گاڑ دی جائے کہ اس کو ہاتھوں سے پکڑا جا سکے اس کھونٹی کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر تمام جسم کو تناتے ہوئے اوپر کی طرف کھینچیں یہاں تک کہ منہ کھونٹی کے پاس پہنچ جائے۔ اس کے بعد پھر آہستہ آہستہ نیچے کی طرف اسی حالت میں آ جائیں اسی طرح چند بار کریں۔ اس کے علاوہ آپ جسم کی مالش کریں اور دودھ، مکھن، ملائی، انڈے، مغزیات اور تازہ میٹھے پھل کھائیں۔

سیندور

سوال: سیندور کو بعض لوگ کسی درخت کی چھوئی یا غبار بتاتے ہیں،

بعض اور کچھ کہتے ہیں؟ براہ مہربانی اس کی صحیح ماہیت اور اس کے فوائد لکھیے۔ (عبدالرحمن - احمد آباد)

جواب: سیندور ایک خاص ترکیب سے سیسہ سے بنایا جاتا ہے، جو رنگ کے مانند مشہور دھات ہے۔ یہ عام طور پر زخموں کو اچھا کرنے کے لیے مرہموں میں شامل کیا جاتا ہے۔

گیلے بالوں میں تیل

سوال: نہانے اور سر دھونے کے بعد گیلے بالوں میں تیل لگانا کیسا ہے؟ اور اس سے کیا نقصان پہنچتا ہے؟ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب: نہانے اور سر دھونے کے بعد فوراً ہی گیلے بالوں میں تیل لگانا مناسب نہیں ہے۔ اس کا ایک نقصان تو یہ ہے کہ اگر تیل خوش بودار ہوتا ہے تو اس کی خوش بو پانی کے ساتھ ہی اڑ جاتی ہے اور بالوں پر بھی اس کا اثر اچھا نہیں ہوتا۔ اسی لیے عام طور پر بالوں کے خشک ہونے کے بعد تیل لگایا جاتا ہے۔

قبض اور ہضم کی خرابی

سوال: میں ایک طالب علم ہوں۔ مجھے قبض اور ہضم کی خرابی کی شکایت رہتی ہے اور عام جسمانی کمزوری میں مبتلا ہوں۔ از راہ کرم ایسی تدابیر بتایے جن پر عمل کرنے سے میں ایک صحت مند نوجوان بن جاؤں۔

(سید احمد، برہان پوری)

جواب: آپ سب سے پہلے اس بات کا جائزہ لیجیے کہ آپ کسی قسم کی بے اعتدالی میں تو مبتلا نہیں ہیں۔ اگر ایسا ہو تو اس سے بچیے اور اپنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے روزانہ صبح و شام سیر و تفریح کیجیے۔ کھانا سادہ اور بھوک سے کم کھایے۔ ٹھوس، ثقیل دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کیجیے۔ ساگ پات اور سبز ترکاریاں مزید استعمال کیجیے اور تازہ پھل کھایے۔ یہ چیزیں جلد ہضم ہوں گی۔ قبض کے دور کرنے میں مدد دیں گی۔ اور جسم کو پرورش کرنے والے اور طاقت دینے والے اجزا بہم پہنچائیں گی، سیر و تفریح کے علاوہ اگر کچھ ہلکی سی ورزش بھی کریں تو مفید ثابت ہوگی۔ خصوصاً جسم کی مالش سے آپ کو بہت فائدہ پہنچے گا۔

درخت نیم

سوال: بعض لوگوں کا خیال ہے کہ نیم کے سائے میں سونا یا بیٹھنا مضر صحت ہے اور اس سے گھیگھا اور ملیریا پیدا ہوتے ہیں، کیا یہ بات صحیح ہے۔ (شمس الہدیٰ صدیقی)

جواب: نیم کے سائے میں سونا یا بیٹھنا قطعاً مضر نہیں ہے بلکہ صحت کے لیے مفید ہے۔ البتہ رات کے وقت نیم یا کسی درخت کے نیچے سونا یا بیٹھنا مناسب نہیں ہے۔ اس لیے کہ رات کو درخت آکسیجن جذب کرتے ہیں، جو جان داروں کی زندگی کے لیے نہایت ضروری ہے اور کاربونک ایسڈ گیس کو خارج کرتے ہیں، جو جان داروں کے لیے مضر ہے۔

کان بہنا

سوال: میرے بھتیجے عمر دس ماہ کا کان برابر بہتا رہتا ہے۔ کبھی کسی کی دوا کے ڈالنے سے چند روز کے لیے رک جاتا ہے پھر بہنے لگتا ہے۔ براہ کرم اس کا علاج بتایے۔ (شمس الہدیٰ)

جواب: آپ مازو تین ماشہ کو باریک پیس کر شراب خالص تین تولہ میں ملا کر رکھ لیجیے۔ تھوڑی صاف روئی ایک تنکے پر لپیٹ کر اس سے کان کی پیپ صاف کیجیے۔ اس کے بعد تیار شدہ دوا کو اچھی طرح ہلا کر دو دو قطرے کانوں میں ٹپکا دیجیے اور اندرونی طور پر طور پر نونہال بے بی ٹانک ۲ تا ۳ ماشہ استعمال کرایے۔

تراب الہالک اور علم مقلم

سوال: ایک قلمی کتاب میں تراب الہالک اور علم مقلم دو دوائیں تحریر ہیں۔ از راہ کرم ان کے مشہور نام تحریر کیجیے۔

(ایک خریدار ہمدرد صحت)

جواب: تراب الہالک سنکھیا کا نام ہے، جو ایک زہر ہے اور علم مقلم ہرتال طبقی کو کہتے ہیں۔

منجن کی اصلاح

سوال: ہم نے ہمدرد صحت ماہ مارچ ۵۸ء میں درج شدہ ایک منجن کا نسخہ بنا کر استعمال کیا، اس سے میرے دانت اور مسوڑے مضبوط ہو گئے اور ان سے خون کا آنا بھی رک گیا، لیکن اس سے مسّی کے مانند دانت سیاہ ہو گئے۔ مجھے معلوم نہیں نقص کس جزو کی وجہ سے ہے۔ از راہ کرم اس کی اصلاح فرمایے۔ منجن کے اجزا یہ ہیں:
پتنگ، مازو، سونٹھ، مرچ سیاہ، پیپل، نمک لاہوری، نمک سیاہ۔
نمک مہاری، پوست ہلیلہ زرد، ہیرڑہ، پھٹکری اور توتیا بریان

جواب: آپ اس نسخے سے مازو اور توتیا نکال دیجیے اور ان کے بجائے کیکر کی چھال اضافہ کر لیجیے۔ دانت سیاہ نہیں ہوں گے اور منجن کے فائدے بھی قائم رہیں گے۔

ایک طلسمی دھات — لیتھیم

چاندی جیسی سفید دھات، جسے لیتھیم کہتے ہیں، جب تک تیل میں ڈبو کر یا ایسے بند ڈبوں میں نہ رکھی جائے، جس میں ہوا کا گزر نہ ہو تو سڑ جاتی ہے۔ ہمیں اپنے آس پاس ایسی بہت سی چیزیں ملتی ہیں، جن میں یا تو لیتھیم ملا ہوا ہوتا ہے یا انھیں تیار کرنے میں لیتھیم سے مدد لی جاتی ہے۔ ممکن ہے کہ لیتھیم کی اہمیت اور اس کے کثرتِ استعمال کی وجہ سے آئندہ انسانی تہذیب میں ایک زبردست انقلاب آ جائے۔

لیتھیم ایٹمی توانائی (دھرمو نیوکلیر انرجی) میں ایک اہم پارٹ ادا کرتا ہے اور اس سے نوعِ انسانی کو طاقت کے بہت سے مسائل حل کرنے میں مدد ملے گی۔ لیتھیم اُن ہیں برساتی راکٹوں کو، جن کے لیے نہایت اہم دھات ہے، فاتحہ ایندھن کا کام کرسکتا ہے۔ ترقی دینے کی کوشش کی جا رہی ہے، فروغ دینے کے لیے نہایت اہم دھات ہے۔

لیتھیم کو آج سے ۱۲۵ سال پہلے ۱۸۱۷ء میں سوئیڈن کے ایک سائنس داں نے دریافت کیا تھا اور اتنے عرصہ تک اسے عملی طور پر ایک ناکارہ چیز سمجھا جاتا رہا، تاہم یہ ایک ایسی کثرت سے ملنے والی دھات ہے کہ اگر ہم اپنے باغات کی زمین کے مختلف حصّوں کو کھود کر دیکھیں تو ہمیں جگہ جگہ لیتھیم کی کافی مقدار ملے گی۔ یہ ایک سب سے ہلکی ٹھوس چیز ہے اور دنیا کی تمام جوہری توانائیوں میں تیسرے درجہ کا ہلکا عنصر ہے۔ صرف ہائیڈروجن اور ہیلیم گیسیں اس سے زیادہ ہلکی ہوتی ہیں۔ اگر لیتھیم کو پٹرول میں ڈال دیا جائے تو وہ تیرنے لگے گا۔ اگر اسے ماچس کی تیلی دکھا دی جائے تو جل اٹھے گا اور اس سے سفید لپٹیں نکلیں گی اور اگر ہم اسے کسی چاقو یا چھری سے کاٹیں تو پنیر کی طرح کٹ جائے گا۔ اس میں پانی اور ہوا کو جذب کرنے کی زبردست تاثیر ہوتی ہے، چناں چہ اگر ہم اسے پانی میں ڈبوئیں تو وہ کھٹکے کی طرح اُبل پڑتا ہے۔

اگر لیتھیم کو پانی میں شامل کر دیا جائے تو اس سے ہائیڈروجن گیس نکلنے لگتی ہے۔ اسی سے سمندری حادثات کی حفاظتی جیکٹوں میں ان ربڑ یا ہوائی غباروں کو پھلانے کے لیے، جو غرق شدہ پائلٹوں کی جگہ کا پتہ لگانے کے لیے چھوڑے جاتے ہیں، لیتھیم ہائیڈرائڈ کے ٹکیوں سے کام لیا جاتا ہے۔ لیتھیم سے بنی ہوئی بعض چیزیں آب دوز کشتیوں کی ہوا کو صاف کرنے کے لیے کام میں لائی جاتی ہیں، جو کاربن ڈائی آکسائڈ اور بعض دوسری نقصان پہنچانے والی گیسوں کو جذب کر لیتی ہیں۔ اس کے علاوہ لیتھیم سے ہوائی جہازوں کے بازوؤں میں جمے ہوئے برف کو ہٹانے کا کام بھی لیا جاتا ہے، کیوں کہ اس میں انجمادی تاثیر بہت کم اور پانی کے بہت زیادہ مناسبت ہوتی ہے۔

لیتھیم کے بارے میں سب سے اہم انکشاف یہ ہے کہ لیتھیم ہائیڈ سے بعض ایسے مسالے تیار کیے جاتے ہیں، جو گرم ترین، سرد ترین، مرطوب ترین موسموں میں یکساں طریقہ پر کام کرتے ہیں، جب کہ موقعوں پر دوسرے روغنی مسالے گریز وغیرہ یا تو پگھل جاتے ہو جاتے ہیں یا سیل جاتے ہیں۔ لیتھیم کی مدد سے فوجی ٹینک گرم قسم کے خطّوں میں بہ آسانی چلائے جا سکتے ہیں اور اس کی مدد سے اپنے ہوائی جہاز تیز رجیسے گرم ریگستانوں میں سے نکال کر کسی رکاوٹ کے بغیر برفیلے مقامات میں لے جا سکتے ہیں اور انھیں ہوائی جہاز کے انجنوں کی خرابی کا کوئی خطرہ نہیں ہو سکتا۔

اگرچہ جنگ کے بعد لیتھیم کی ترقی کے مواقع کم ہو گئے، اس کی صنعت ناموافق حالات سے دوچار ہو گئی ہے جس سے اس کے ختم ہونے کا امکان پیدا ہو گیا۔ مگر اس کے قدر دانوں نے اس کو بچا لی، چناں چہ ۱۹۴۸ء سے پھر لیتھیم کا فروغ شروع ہوا اور آج بہت سی صنعتیں کسی نہ کسی طرح اسے اپنی ضرورتوں میں استعمال کرتی ہیں۔ لیتھیم سے بنی ہوئی بہت سی چیزیں ایر کنڈیشنگ اور ریفریجریشن کی صنعتوں میں استعمال کی جاتی ہیں۔ کیوں کہ یہ رطوبت کو اسی طرح جذب کر لیتی ہے، جس طرح اسفنج پانی کو جذب کر لیتا ہے۔ بہت سی غسل خانوں اور ریفریجریٹروں اور ہر قسم کے نفشتین آلات پر لیتھیم کی مینا کاری ہوتی ہے۔ لیتھیم کی لپٹ نہایت چمک دار ہوتی ہے اور اسے ذرا سی مدد سے بہت تھوڑے وقفہ میں جلایا جا سکتا ہے۔ جس سے ایندھن میں کافی بچت ہوتی ہے۔ بعض تیل کمپنیاں کچھ ایسے گریز تیار کرتی ہیں جو ہر مقصد کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں اور جن سے ان تمام گریزوں کی جگہ کام لیا جا سکتا ہے جو کاروں، لاریوں اور مختلف صنعتی مشینوں کو چالو رکھنے میں کام آتے ہیں۔

لیتھیم کی مدد سے شیشے کے ٹیلی ویژن ٹیوب اور جیسے برقی ٹیوب بنانا بھی آسان ہو گیا ہے اور اس کی وجہ سے

مختلف سانچوں اور صورتوں میں ڈھالنا ممکن ہوگیا ہے۔ لیتھیم سے تیار کی ہوئی چیزوں سے وٹامن "اے" تیار کرنے میں مدد لی جاسکتی ہے۔ اسی طرح اگر چہرے کے لیے استعمال ہونے والی کریموں میں لیتھیم ملا لیا جائے تو وہ گرمی کے موسم میں پگھلنے اور سردی کے موسم میں منجمد ہونے سے محفوظ رہیں گی۔ اس کے علاوہ لیتھیم سے اور بھی کئی چیزیں، عینک کے شیشے، گراموفون ریکارڈ اور اسکول کے کلاس روم کے بلیک بورڈ وغیرہ تیار کرنے میں کام لیا جاتا ہے۔ لیتھیم ملے ہوئے پٹرول سے موٹر کے انجن کو صاف کرنے کا کام لینے کے تجربات بھی کیے جارہے ہیں۔

امریکی جوہری توانائی کمیشن کا لیتھیم کو کافی مقدار میں خریدنا ایک عرصہ تک معمہ بنا رہا، کیوں کہ لیتھیم میں نہ تو تابکاری ہوتی ہے اور نہ وہ کوئی دھماکہ خیز عنصر ہے۔ آخر یہ بھید ایک دن جاپانی سائنس دانوں نے کھول دیا۔ ان سائنس دانوں نے سائبیریا سے اڑ کر جاپان پہنچنے والے اور فضا میں منتشر ہو جانے والے بعض عجیب و غریب ذرات کا مشاہدہ اور تجزیہ کرنے کے بعد یہ اعلان کیا کہ روس نے ہائیڈروجن بم کا تجربہ کیا ہے، اور فضا میں پھیلے ہوئے ان عجیب و غریب ذرات میں لیتھیم کافی مقدار میں موجود ہے۔ دراصل ایٹمی طاقت کے نیوٹران (ذرات) جب لیتھیم کی روشنی کے اثر سے ٹریٹیم پیدا ہوتا ہے جو ڈیوٹیریم کے ساتھ مل کر ایٹمی دھماکہ کا باعث ہوتا ہے۔ اگر جوہری طاقت (ایٹامک انرجی) کو تعمیری مقصد کے لیے استعمال کرنے کی غرض سے لیتھیم اور ڈیوٹیریم سے کام لیا جا سکتا ہے جیسا کہ بہت سائنس داں یقین رکھتے ہیں تو نوع انسان کو اس اندیشہ سے پریشان نہیں ہونا چاہیے کہ دنیا میں تیل، قدرتی گیس، کوئلے اور یورانیم کے ذخیرے ختم ہوجائیں گے تو کیا ہوگا۔ کیوں کہ زمین کے اندر لیتھیم اور پانی میں ڈیوٹیریم کے اتنے خزانے موجود ہیں جو کبھی ختم نہیں ہوسکتے ہیں اور یہ دونوں چیزیں تیل، کوئلے، قدرتی گیس اور یورانیم کا بہترین بدل ہوں گی۔

سب سے زیادہ طاقت ور ایندھن، جس کا دار و مدار لیتھیم پر ہے، غالباً سب سے پہلے بین براعظمی راکٹوں اور میزائل میں استعمال کیا جائے گا۔ اس ناقابل بدل ایندھن کی ددیافت کی بنیاد، جس کی زبردست فوجی اہمیت ہے، ہائیڈروجن گیس ہے۔ ہائیڈروجن گیس کو بند کرکے لیتھیم جیسے ہلکے عنصر کے ساتھ ملانے سے ایسا طاقتور ایندھن حاصل کیا جا سکتا ہے، جو نہ صرف دوسرے ایندھنوں کے مقابلے میں زیادہ محفوظ، بلکہ زیادہ ہلکا بھی ہوگا۔ اس بے مثل طاقت رکھنے والے ایندھن کی اہمیت ان راکٹوں کے لیے کیا ہوگی، جن میں بے حساب ایندھن (پٹرول وغیرہ) خرچ ہوتا ہے، اس کا اندازہ آپ خود ہی لگا سکتے ہیں۔

ترقی یافتہ ملکوں میں علاج کے عجیب طریقے

آج بھی دنیا میں بڑی کثرت سے ایسے لوگ موجود ہیں، جن کو زمانۂ حال کی حیرت انگیز طبی ایجادات اور علاج کے نئے طریقوں پر بالکل اعتقاد نہیں ہے اور جو ابھی تک "دادی اماں" کے قدیم چٹکلوں پر ایمان لائے ہوئے ہیں۔

ہندستان اور پاکستان تو خیر غیر ترقی یافتہ ممالک کی فہرست میں داخل ہیں، یہاں اگر اس قسم کے چٹکلوں پر کثرت سے لوگ اعتقاد رکھتے ہیں تو کچھ زیادہ تعجب کی بات نہیں ہے۔ حیرت تو ان ملکوں کے لوگوں پر ہے جو تہذیب و ترقی کے عروج پر پہنچنے کے بعد بھی قدیم زمانے کے فرسودہ علاجوں کو جدید طبی ایجادات پر ترجیح دیتے ہیں۔

قدیم زمانے کے علاج یا عجیب و غریب ٹوٹکے کارگر ہوتے ہیں یا نہیں؟ اس کے متعلق کچھ زیادہ نہیں کہا جا سکتا، مگر ان کی مقبولیت میں کوئی شک نہیں۔

حال ہی میں برطانیہ کے اخبارات میں آلٹن ضلع ہمپ شائر کی ایک عورت کا قصہ چھپا تھا۔ اس کی نو عمر لڑکی کو کالی کھانسی ہو گئی تھی۔ لاکھ کوشش کی گئی کہ وہ علاج کے جدید طریقوں سے فائدہ اٹھائے، مگر اس نے صاف انکار کر دیا اور کہنے لگی "آپ جدید دواؤں اور طریقۂ علاج کو رہنے دیجیے، میں اپنے پرانے طریقہ پر علاج کروں گی" یہ کہہ کر اس نے ایک مردہ چوہا لڑکی کے جوتے میں رکھ دیا۔ اگلے دن اس نے دوسرے جوتے میں دوسرا مردہ چوہا رکھ دیا۔ یہی عمل اس نے چار دن دہرایا، یہاں تک کہ لڑکی کو آرام ہو گیا اور اس کی کھانسی جاتی رہی۔ اس عورت کو پورا اعتقاد تھا کہ میں نے جو علاج کا طریقہ اختیار کیا، وہ بالکل صحیح تھا اور اسی سے میری لڑکی کی کالی کھانسی کو آرام ہوا ہے۔ اس نے متداول روایات و عقائد کے ماہر بیڑا اوپی کو ایک خط لکھا کہ آپ اس کامیاب علاج کا حال شائع کر دیجیے۔

متداول روایات و عقائد میں، جو صدیوں سے عوام میں مقبول ہیں، سب سے اونچا درجہ شاید مسّوں کے علاج کو حاصل ہے۔ مٹر کی پھلیاں، گوشت کے ٹکڑے، اسود کا گوشت یا سیم کی پھلیاں اور قسم قسم کی جڑی بوٹیاں انگلستان کے مختلف ضلعوں میں اس مقصد کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ ملک کے بعض حصوں میں آج تک یہ اعتقاد دلوں میں گھر کیے ہوئے ہے کہ اگر تم سونے کی انگوٹھی اپنی کسی انگلی میں پہنے رہو تو تمھارے کبھی مسّے نہیں نکلیں گے۔

آئرلینڈ کے بعض حصوں میں مسّوں سے نجات پانے کے لیے ایک اس سے بھی زیادہ عجیب علاج کا رواج ہے۔ کچھ چھوٹے چھوٹے گول پتھر اور ایک چاندی کا چھوٹا سکّہ لو اور ایک کپڑے کی تھیلی میں رکھ کر اس تھیلی کو کسی ایسی سڑک پر ڈال دو جو خوب چلتی ہو۔ اس تھیلی کو کوئی نہ کوئی اٹھا لے گا۔ اور اس میں سے چاندی کا سکّہ نکال لے گا۔ عمل یہ ہے کہ جو شخص چاندی کا سکّہ نکالے گا سڑک پر تھیلی رکھنے والے کے مسّے اس کے جسم میں منتقل ہو جائیں گے۔

شمالی انگلستان میں آج تک یہ عقیدہ عام ہے کہ اگر تم بید کے پودے کا عرق مسّوں پر ملو تو وہ غائب ہو جائیں گے اور پھر کبھی نہیں نکلیں گے۔

کینمارا (آئرلینڈ) میں علاج کا طریقہ یہ ہے کہ قصائی کی دکان سے ایک گوشت کا ٹکڑا چراؤ۔ اسے مسّے پر ملو اور پھر کہیں زمین میں دبا دو۔ جیسے جیسے وہ گوشت کا ٹکڑا سڑتا جائے گا تمھارے مسّے کو آرام ہوتا جائے گا۔ اور بے چارے قصائی کی تجارت بھی ختم ہوتی جائے گی۔

جزائر برطانیہ کے بہت سے دیہاتی علاقوں میں گٹھیا سے محفوظ رہنے کے لیے لوگ اپنی جیبوں میں آلو اور جوز لیے پھرتے ہیں۔ ہالینڈ میں یہ اعتقاد عام ہے کہ کھڑاویں، جو وہ لوگ عموماً پہنے رہتے ہیں، اس بیماری کو پاس نہیں پھٹکنے دیتیں۔

شدید تپ لرزہ یا جوڑی کے بخار میں مریض کے پلنگ کے پائنتی کی طرف والے پائے میں تین گھوڑے کے نعل جڑ دیتے ہیں۔ سفوک میں تو جوڑی کے مریض کے لیے بہت ہی عجیب قسم کی رسمیں ادا کی جاتی ہیں۔ وہاں یہ اعتقاد عام ہے کہ اگر تم کسی چوراستے کے بیچ میں، ٹھیک جہاں دونوں سڑکیں ایک دوسری کو کاٹتی ہیں، عین اس وقت جب بارہ کا گھنٹہ بج رہا ہو ایک کیل گاڑ دو اور الٹی طرف کو چل کر گھنٹے کے ختم ہونے سے پہلے ہی وہاں

رخصت ہوجاؤ تو جوڑی سے نجات پا جاؤ گے۔ تمھارے وہاں سے
ے کے بعد جس شخص کا سب سے پہلے اُس کیل پر پاؤں پڑے گا۔
جوڑی کے بخار میں مبتلا ہو جائے گا۔

گنجا پن ایک ایسا مرض ہے، جو ساری دنیا میں بہت ہی عام ہے
سب ہی اس سے نجات پانے کی خواہش رکھتے ہیں۔ لیکن انگلستان
یفین علاقے کے لوگوں کا دعویٰ ہے کہ ہم اس کا علاج جانتے
ں؛ جہاں جہاں سے بال اُڑ گئے ہیں، اگر تم وہاں ہنس کی بیٹ رکھو
بال اُگ آئیں گے۔

سسکس (انگلستان) کا ایک رسّی بٹنے والا گنٹھیا میں مبتلا
ا۔ خدا جانے کیوں کر اس کے دل میں یہ بات بیٹھ گئی کہ اگر میں اپنی
ی کی اینڈوی بنا کر اپنے گدّے کے نیچے رکھ لوں گا تو مجھے آرام
جائے گا۔ اُس نے ایسا ہی کیا اور خدا کی قدرت دیکھو، اُسے
ٹھیا سے نجات مل گئی۔ اس کا ذکر اس نے اپنے گاہکوں سے کرنا
روع کیا، چناں چہ بہت سے مریضوں نے رسّی کی اینڈوی بنا کر
پنے گدّے کے نیچے رکھی اور سب کو ہمیشہ ہمیشہ کے لیے اس موذی
رض سے نجات مل گئی۔

۱۹۵۲ء کا ذکر ہے کہ ایک ڈاکیے نے بہت ہی عجیب طرح
پنے نرخرے کی نالیوں کے ورم کا علاج کیا۔ وہ پانچ دن تک صبح
آٹھ بجے سے رات کو دس بجے تک جنرل ہرسٹ کی کھوہ میں بیٹھا
رہا۔ اس کھوہ میں صبح سے شام تک گھُپ اندھیرا رہتا تھا۔ ڈاکیہ اپنے
پیر زمین پر رکھے رہا۔ کھوہ کی ہوا انتہا درجہ مرطوب اور بدبودار تھی یہی
ر وہاں کوئی ایک منٹ کے لیے بھی چلا جائے تو زکام اور کھانسی میں
مُبتلا ہو جائے، لیکن ڈاکیے میں اپنے خیال کے مطابق عمل کرنے کی
ہمت تھی۔ اُس نے اخبار نویسوں کو دعوت دی کہ وہ وہاں آکر روزانہ
دیکھیں کہ اس کے مرض پر کھوہ کی پُراسرار قوتوں کا کیا اثر ہو رہا ہے!

یہ ڈاکیہ اپنے نرخرے کی نالیوں کے ورم کا بہت علاج
کرا چکا تھا اور کسی علاج سے اُسے کوئی فائدہ نہیں ہوا تھا۔ مجبور ہو
کر اس نے کھوہ والا تجربہ کیا، جو بہ ظاہر بہت کامیاب رہا۔ اصل میں
روایت یہ تھی کہ اس کھوہ میں پُراسرار شفا بخش قوتیں ہیں یہ قوتیں
اُس وقت سے چلی آ رہی تھیں، جب ڈاوڈس نے کھوہ کی
گہرائیوں میں ایک معبد بنایا تھا۔

ڈاکیہ اس امر کی تحقیق کرنا چاہتا تھا کہ ان شفا بخش قوتوں
کا افسانہ کہاں تک صحیح ہے، اسی لیے وہ اس پر بھی راضی ہو گیا کہ
اخباروں کے نمائندے اُس کے حال کا معائنہ کرتے رہیں، حالانکہ
اسے کچھ معلوم نہیں تھا کہ اُس کے تجربے کا نتیجہ کیا ہوگا! ان نامہ نگاروں
کا بیان ہے کہ ڈاکیے کے نرخرے کی نالیوں کے ورم میں کمی ہو گئی اور خلافِ
توقع اس کے مرض میں کافی تخفیف ہوئی اور پانچ دن تک کھوہ
میں جا کر بیٹھنا بے کار نہیں گیا۔

نرخرے کی نالیوں کے ورم کے سلسلہ میں اس قسم کا تجربہ ان
عجیب و غریب علاجوں سے، جو دیہاتی علاقوں میں عام طور پر رائج ہیں
کہیں زیادہ قابلِ اعتماد ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کھوہ کی معدنی ساخت
میں کوئی ایسی چیز ہو، جو نرخرے کی نالیوں کے ورم کو دور کر دیتی ہو
یہ بات بعید از قیاس نہیں ہے۔

لیکن یہ اعتقاد، جو سارے انگلستان کے دیہاتی علاقوں
میں آج بھی عام ہے کہ اگر تم نیلے دانوں کی ایک لڑی اپنی گردن میں
پہنے رہو تو تمھارے نرخروں کی نالیوں میں کبھی ورم نہیں ہوگا
نہ تمھیں زکام ستائے گا اور نہ کبھی کھانسی ہو گی، بہت ہی عجیب
اعتقاد ہے اور بڑے پرانے زمانے کی جہالت اس سے ٹپکتی ہے۔
اس ایٹمی دواؤں کے دور میں اس قسم کی باتوں پر ایمان لانا
عقل کے فقدان کا ثبوت دینا ہے۔ کم سے کم ان ممالک کے باشندوں
سے، جو تعلیم و ترقی کے لیے ممتاز ہیں، اس قسم کی باتوں کا ظہور میں
آنا عجیب معلوم ہوتا ہے۔

چند عجیب و غریب تشخیصی واقعات

سید الابرار

کہا جاتا ہے کہ تشخیص نصف علاج ہے، بلکہ حکیم یا ڈاکٹر کا اصل فرض تشخیص کرنا ہی ہے۔ اس میں کوئی مبالغہ نہیں، کیوں کہ بیماری معلوم ہو جائے تو پھر کوئی آدمی بھی اس بیماری کا رائج الوقت نسخہ استعمال کر سکتا ہے۔ بیماری کی تشخیص کے لیے آج کل طرح طرح کے آلات ایجاد ہوئے ہیں۔ تھرمامیٹر، ایکس رے اور سٹیتھوسکوپ وغیرہ، لیکن ایک زمانے میں سب کام آلات کی مدد کے بغیر ہی چلانا پڑتا تھا اور مرض معلوم کرنے کے لیے تجربہ اور وجدان پر ہی بھروسہ کرنا پڑتا تھا۔ لیکن اس زمانے اور آج کل بھی اکثر دیکھا گیا ہے کہ اس قسم کی تشخیص اکثر صحیح بھی نکل آتی ہے اور ایسے حکیم اب بھی ہیں، جو مریض کا چہرہ دیکھ کر ہی اس کا مرض پڑھ لیتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ہر علم و فن میں تجربہ کتابی علم پر بھاری ہوتا ہے۔ طبیبانہ اور معالجاتی زندگی میں تشخیص کے واقعات بھی اتنے ہی دل چسپ ہوتے ہیں جتنے کہ علاج کے۔ یہاں میں چند خاص واقعات بیان کرنے پر اکتفا کروں گا۔

ایک حکیم صاحب حافظ بختو نام کے اکوڑہ خٹک میں مطب کرتے تھے۔ کوئی چالیس سال قبل کی بات ہے۔ طبیعت کے تیز اور خشک مزاج آدمی تھے۔ ان کا خاص کمال یہ تھا کہ مریض کی موت کا وقت بتا دیا کرتے تھے اور اسی فی صد حالتوں میں اُن کا بتایا ہوا وقت صحیح نکلتا تھا۔ مثلاً وہ کہہ دیتے تھے کہ "آپ پیسے علاج پر لگانے کی بجائے بچوں کو چھوڑ جائیں۔ تین دن بعد آپ کو خدا کی طرف سے بلاوا آنے والا ہے۔ حسابِ آخرت کی تیاری کرو۔" یا "یہ شخص ہمیں جمعہ کے دن قبرستان جانے کی زحمت میں مبتلا کرائے گا۔" لطف یہ ہے کہ ایسی باتیں وہ مریض کے منہ پر کہہ دیا کرتے تھے، اس کی پروا کیے بغیر کہ اس کا مریض پر کیا اثر پڑتا ہے۔

ایک دفعہ اُن کی دکان کے آگے سے ایک شخص گزرا۔ حافظ صاحب نے دیکھتے ہی کہا، "لو یہ دیکھو مردہ چل رہا ہے!" سب لوگ اُس آدمی کی طرف دیکھنے لگے۔ ابھی وہ چند گز ہی گیا تھا کہ دھڑام سے زمین پر گر پڑا۔ لوگ مدد کرنے دوڑے لیکن پاس پہنچے تو معلوم ہوا کہ وہ مر چکا ہے۔ حیران و پریشان لوگوں نے حکیم صاحب سے پوچھا کہ آخر آپ کو اس کی موت کا علم کیسے ہو گیا؟ انھوں نے جواب دیا کہ اس کے ماتھے پر لگا ہوا تلک گیلا تھا، موسم سردی کا ہے، اس لیے پسینے کے سبب گیلا رہنے کا امکان نہیں اور اتنی سردی کی فضا میں یہ جلد سوکھ سکتا ہے۔ اسے سکھانے میں اگر کوئی چیز مددگار ہو سکتی تھی تو وہ اس کے اپنے بدن کی حرارت تھی جو یہ شخص چند روز سے چلا رہا ہے۔ کیا وجہ ہے کہ اس کے ماتھے کا تلک ابھی تک گیلا ہے۔ اور میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ اُسے سکھانے کے لیے جتنی حرارت درکار ہے وہ بدن میں باقی نہیں رہی ہے۔ جب بدن میں اتنی حرارت بھی نہ ہو تو پھر زندہ رہنا محال ہے۔ اس بے حیرت کی بات یہ نہیں کہ مجھے اس کی موت کا پتہ کس طرح چلا، بلکہ یہ ہے کہ مر جانے کے بعد وہ کس قوت کی مدد سے اتنی دور تک چلتا رہا۔

اسی زمانے کے ایک حکیم صاحب پشاور میں گزرے ہیں جن کی کمال [illegible] گلیوں کے محلے میں [illegible] آگے تھی۔ آپ بھی بلا کی [illegible] ضرب المثل تھا اور لوگ اسی وجہ سے اُن سے علاج نہیں کراتے تھے کہ [illegible] (PERVERSITY) مشہور تھی۔ ایک دفعہ آپ اپنے مکان کی چھت سے گلی کی سیر کر رہے تھے کہ ایک عورت کا جنازہ گزرا۔ آپ نے غور سے دیکھا تو آواز دی "کیا زندہ لاش دفنانے جا رہے ہو؟" لوگوں نے کچھ [illegible] لیکن حکیم صاحب [illegible] جنازے کی چارپائی پکڑ لی اور اُسے بہ دستی [illegible] اپنے مطب لے جانا چاہا۔ مرنے والی کے اقربا نے [illegible] جنازہ مطب لے جایا گیا جہاں حکیم صاحب نے جنازے کی چادر [illegible] مریضہ کا معائنہ کرنے کے بعد جیب سے ایک تیز سوئی جسے یہاں کی زبان میں [illegible] کہتے ہیں منگائی اور اُسے ایک خاص مقام پر مریضہ کے پیٹ میں [illegible] چند سیکنڈ میں آنکھیں کھول دیں اور [illegible] جنازے کی چارپائی پر [illegible] اقربا [illegible] ایک حکیم کے مطب میں [illegible] سب کو دیکھنے لگی [illegible] کی [illegible] تبدیل ہو گئی اور اس خاتون کے اقربا نے حکیم صاحب کو مالا مال کر دیا۔

حکیم صاحب نے اپنے فن کے اعتراف کرنے والوں کو بتایا کہ مجھے مریضہ کی زندگی کا احساس جنازے کی چادر پر رکھے ہوئے پھولوں سے ہوا۔ یہ پھول [illegible] گلاب کے تھے جو میت پر رکھے ہوئے پھول بالکل تازہ ہوا کرتے ہیں لیکن [illegible] پر پھول [illegible] کی گرمی اور حرارت [illegible] سے اُن کی تازگی [illegible] آ جاتی ہے [illegible] سے مجھے خیال ہوا کہ شاید مریضہ زندہ ہو اور اس کی [illegible] کفن کی چادر ہٹائی تو معلوم ہوا کہ مریضہ حاملہ ہے اور [illegible] اس کی موت نہیں بے ہوشی [illegible] بچہ کا اپنی جگہ سے ہٹ جانا یعنی DISLOCATE ہو جانا ہے۔ میں نے مریضہ کے [illegible] تیز سوئی اس لیے چبھوئی کہ [illegible] DISLOCATION [illegible] ختم ہو جانے۔ جب [illegible] پیدا ہو گا تو اس کے بدن پر سوئی کے زخم کا نشان [illegible] دیکھنے والے کا بیان ہے کہ اس خاتون کے لڑکا پیدا ہوا اور اس کے ہاتھ پر سوئی کے زخم کا نشان موجود تھا۔ گویا حافظ بختو کو اگر موت کی تشخیص میں کمال حاصل تھا تو ان حکیم صاحب نے زندگی کی تشخیص میں کمال دکھایا۔

سنا ہے کہ اسی طرح کا ایک واقعہ حکیم اجمل خاں صاحب کے ساتھ بھی پیش آیا تھا۔ [illegible] لارڈ ہارڈنگ کی بیوی کو بے ہوشی کے دورے پڑتے تھے اور ڈاکٹر [illegible] علاج سے عاجز آ گئے تو حکیم اجمل خاں کو بلایا گیا۔ انھوں نے کہا کہ [illegible] علاج ہو سکتا ہے لیکن [illegible] کی اجازت دی جائے۔ اجازت دے دی۔ آپ نے دو [illegible] ایک [illegible] ایک طرف اور دوسرا دوسری طرف کھڑا ہو گیا۔ حکیم صاحب کی ہدایت کے مطابق [illegible] DISLOCATE [illegible] میں یک لخت [illegible] ہو چکا تھا [illegible] کی آواز سے [illegible] اپنی جگہ پر آ گیا [illegible] تفصیلات کا مجھے علم نہیں، لیکن مجھے امید ہے کہ واقفِ حال اصحاب اس پر روشنی ڈال سکیں گے کہ اصل واقعہ کیا تھا۔

دانتوں کی صفائی

(پروفیسر ع۔ع ہاشمی)

اگر اکثریت اور اقلیت کے نظریے سے غور کیا جائے تو بالوں کے بعد دانت جسم انسان کی دوسری سب سے بڑی اکثریت ہے۔ اس کے حلقۂ اثر میں زبان یکہ و تنہا ہے جس پر "بتیس دانتوں میں زبان" والا محاورہ بنا۔ لیکن یہ عجیب بات ہے کہ اس "اکثریت" کے حقوق اکثر پامال ہوتے رہتے ہیں اور اس کے "تحفظ" کی طرف پوری توجہ نہیں کی جاتی۔ ڈاکٹر کرٹس فرماتے ہیں:

"توریت میں "آفرینش" کی جو داستان بیان کی گئی ہے اس کی رو سے اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنی شکل پر پیدا کیا۔"

حدیث میں فرمایا "اِنَّ اللّٰہَ خَلَقَ آدَمَ عَلٰی صُوْرَتِہٖ"

اور "احسن الخالقین" نے انسان کو اپنی "صنعت کاملہ" کا نمونہ بنا کر پیش کیا۔ ساتھ ہی اس نے جسم انسانی کے پورے طور پر کام کرنے کے لیے ضروری لوازمات بھی فراہم کر دیے ہیں۔

"ہبوط آدم" اور بنی اسرائیل کے عروج کی پوری داستان پڑھ جائیے جسمانی صفائی پر کثرت سے زور دیا گیا ہے غسل اور پابندی کے ساتھ ہاتھ منھ دھونے کو تو بعض مذاہب میں "مذہبی اعمال" کا جزو قرار دیا گیا ہے۔ دین اسلام ہی کو لیجیے، پانچ وقت کی نماز کے لیے "وضو" کو فرض قرار دیا گیا ہے، یعنی اللہ کی بارگاہ میں حاضری کی نیت سے جسم کے ان حصوں کو دھونا لازمی ہے، جو بیشتر اوقات کھلے رہتے ہیں اور جن پر فضائی اثرات مرتب ہوتے رہتے ہیں۔ ہندوستان میں پانی کی بھی ارزانی اور فراوانی تھی اس لیے یہاں زمانۂ قدیم ہی سے اشنان کو روزمرہ زندگی کا جزو لاینفک قرار دے دیا گیا۔ یہاں تک کہ اس میں بعض طبقے ایسے بھی ہیں، جن میں عورت "خونی ڈاٹ" کے دوران میں بھی "رسمی اشنان" کرنے پر مجبور ہے؛ جو صحت کے لیے سخت نقصان دہ ہے۔ تاریخ سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ جلاوطنی اور خانہ بدوشی کے زمانے میں بھی "بنی اسرائیل" پر صحت اور صفائی کے بعض احکام سختی سے نافذ تھے، لیکن بنی نوع انسان کی قدیم تاریخوں میں "نگہداشت دہن" کی صفائی کا کہیں معمولی سا بھی ذکر نہیں ملتا۔

جنس حیوانی کا مطالعہ کرنے اور اس کا تفصیلی جائزہ لینے سے پتہ چلتا ہے کہ صرف انسان کو اور بعض ان گھریلو اور پالتو جانوروں کو، جو انسانی غذا کھاتے ہیں، "امراض اور مسائل دندان" پیش آتے ہیں اور صرف حضرت انسان ہی اپنے دانتوں کی صفائی کے لیے خارجی وسائل سے کام لیتے ہیں۔ یہ بات ماننی پڑے گی کہ قدرت نے دانتوں کو معمولاً از خود صاف رہنے کی صلاحیت ودیعت کی ہے۔ دانتوں کی بیرونی سطح پر کچھ اس قسم کا قدرتی نشیب و فراز پایا جاتا ہے جسے چبانے کے دوران میں غذا خود بہ خود پھسلتی اور منھ کے اندر لوٹ پوٹ ہوتی رہتی ہے۔ اس طرح بندر، بن مانس اور عہد اوّل کے انسان دانتوں کو خارجی وسائل سے صاف کیے بغیر عمر طبعی تک زندہ بھی رہتے تھے اور ان کے دانت مضبوط بھی ہوتے تھے لیکن یہی عہد اوّل کے حیوانات اور انسان اگر موجودہ ماحول میں زندگی بسر کرنے لگیں اور انھیں ہماری مہذب سوسائٹی کی غذائیں کھلائی جانے لگیں تو ان کو دانتوں کی اکثر بیماریوں سے دوچار ہونا پڑے گا۔

بہت سے ماہرین دندان نے اپنے تجربوں سے ثابت کیا ہے کہ بعض قدرتی غذاؤں میں دانتوں کی صفائی کا جوہر موجود ہے۔ اگر سیب، اجوائن خراسانی، گاجر اور دوسری صفائی کرنے والی چیزیں ہر کھانے کے بعد استعمال کی جائیں تو دانت جوف پڑنے اور دوسری بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

آج کل کی مصروف زندگی میں دانتوں اور منھ کی صفائی کے لیے اجوائن کی پوٹلیاں اور گٹھلیاں لیے لیے پھرنا تکلیف دہ بات ہوگی اور چونکہ عام باشندگان ملک کو دانتوں کے صاف رکھنے والے جوہر سے پُر غذائیں نصیب نہیں ہوتیں، اسلیے خارجی وسائل سے دانتوں کو صاف رکھنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہے۔

ٹوتھ برش کی قسم کی چیز کا قدیم ترین ذکر سنہ ۱۶۰۰ ق م کے چینی ادب میں ملتا ہے، لیکن یہ معلوم نہیں کہ یہ ٹوتھ برش کس چیز سے بنایا جاتا تھا اور اس کی ساخت کس طرح کی تھی۔ اسی طرح "خلال" کا ذکر بھی سنہ ۱۰۰۰ ق م میں ملتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس وقت کے خلال لکڑی کی تیلیوں، کانٹوں، سیہ کے کانٹوں اور بعض دھاتوں سے بنائے جاتے تھے۔

ڈاکٹر کرٹس (GLENN H. CURTIS D.DS)، جو امراض دندان کے بڑے ماہر ہیں، فرماتے ہیں کہ ان قدیم تذکروں کے بعد "کام و دہن" کی صفائی کا ذکر پہلے پہل تھامس ایڈمس نے سنہ ۱۸۱۷ میں کیا ہے۔

اس نے لکھا ہے کہ دانتوں کی صفائی کے لیے انھیں کپڑے سے رگڑا جاتا تھا اور ۱۶۲۲ء میں دانتوں کو کمرے کے ٹکڑوں کو گندھک کے تیل میں ڈبو کر صاف کیا جاتا تھا۔ ڈاکٹر صاحب موصوف نے قبل مسیح اور بعد مسیح میں رشتہ ناتا خوب جوڑ لیا، لیکن وہ یہ بھول گئے کہ قدیم ہندستانی تہذیب اور مسلمانوں میں دانت کی صفائی پر بڑا زور دیا گیا ہے اور ان کے یہاں بجائے برش کے "دنتون" اور "مسواک" سے کام لیا جاتا تھا۔ یہ قدرتی ٹوتھ برش "ملیٹھی"، ہندی، شفتالو، نیم، پیلو، کیکر، جامن اور دوسرے درختوں کی نرم شاخوں سے بنائے جاتے تھے۔

ہندوؤں اور مسلمانوں میں تو دنتون یا مسواک کرنے کو مذہبی حیثیت حاصل ہے۔ علما نے مسواک کی فضیلت کے بارے میں جناب نبی کریم صلعم سے چالیس حدیثیں نقل کی ہیں۔ بعض حدیثیں حسب ذیل ہیں:

(۱) فرمایا رسول اللہ نے "اگر میں اپنی امت پر گراں نہ جانتا تو لوگوں کو عشا کی تاخیر اور ہر نماز کے وقت مسواک کا حکم دیتا۔" (بخاری و مسلم)

(۲) جناب نبی کریم صلعم جب کبھی باہر سے گھر میں تشریف لاتے تو شروع کرتے مسواک کرنی۔ (مسلم)

(۳) جناب حضورؐ تہجد کے لیے اٹھتے تو ملتے اور دھوتے اپنا منہ مسواک سے۔ (بخاری و مسلم)

(۴) جناب نبی کریمؐ نے فرمایا "مسواک منہ کے لیے پاکی کا سبب اور پروردگار کی رضامندی کا باعث ہے۔" (بخاری)

(۵) انبیا علیہم السلام کی چار سنتیں ہیں: حیا کرنا، خوشبو لگانا، مسواک کرنا اور نکاح کرنا۔ (ترمذی)

(۶) جناب رسول خدا صلعم دن رات میں کبھی سو کر اٹھتے تو وضو سے قبل مسواک کرتے۔ (احمد اور ابو داؤد)

(۷) فرمایا جبرئیل علیہ السلام جب کبھی میرے پاس آئے، مجھے مسواک کا حکم دیا۔ میں ڈرتا اس بات سے کہ کہیں چھیل نہ ڈالوں اگلی جانب اپنے منہ کی۔

(۸) وہ نماز جو مسواک کرکے ادا کی جائے وہ بغیر مسواک کی نماز سے ستر درجہ افضل ہے۔

امریکہ کے بعض علاقوں میں اب بھی مسواک کے استعمال کو برش پر ترجیح حاصل ہے۔ انسان اور دوسرے حیوانات کے دانتوں کا تجزیہ کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ وہ تقریباً ایک قسم کے اجزائے ترکیبی سے بنائے گئے ہیں۔ ان تجزیوں سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اپنی طبعی حالت میں، خواہ وہ ٹوٹ کر منہ سے الگ ہو چکے ہوں یا مرنے کے بعد بھی منہ میں لگے ہوئے ہوں، دونوں حالت میں بہت دیر میں خراب ہوتے اور گلتے ہیں۔

یہ بات مانی ہوئی ہے کہ دانتوں کی سب بیماریاں بلاواسطہ یا بالواسطہ خرابیوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ بات بھی مسلم ہے کہ بعض غذائیں دوسری غذا کے مقابلے میں دانتوں کے حق میں زیادہ مضر ثابت ہوتی ہیں اور ان میں طرح طرح کی بیماریاں پیدا کرتی ہیں۔ جب قدرتی طور پر دانت از خود صاف نہ ہو سکیں تو خارجی تدابیر لازمی ہیں، یعنی مسواک یا ٹوتھ برش کا استعمال کرنا چاہیے، لیکن ان کے استعمال کے باوجود دانتوں کے ڈاکٹر کے مطلب میں اکثر مریض یہ کہتے سنے جاتے ہیں، "ڈاکٹر صاحب میں برش یا مسواک سے اپنے دانت برابر صاف کرتا رہتا ہوں لیکن پھر بھی ان میں کھونڑے پڑ جاتے ہیں۔" ممکن ہے کہ یہ شکایت کرنے والا غلط بیانی سے کام نہ لے رہا ہو اور اس نے اپنے خیال کے مطابق اپنے دانتوں کی پوری صفائی کی ہو، مگر منہ کی صفائی کا مطلب یہ سمجھنا چاہیے کہ کسی مسواک یا برش پر کسی منجن یا ٹوتھ پیسٹ کو لگا کر چند سیکنڈ تک دانتوں پر پھیرنا اور کلی کر لینا کافی ہے، بلکہ دانتوں کی اندرونی اور بیرونی ہر طرف کی سطح کی صفائی پر زور دینا چاہیے۔ اس کے علاوہ جب تک مسوڑھوں، زبان، تالو اور زبان کی جڑ پر بھی پوری توجہ نہ دی جائے گی منہ کی مکمل صفائی ناممکن ہے۔

امریکی ڈاکٹر میک کال اور ڈاکٹر اُیبرا نے مشیگن یونیورسٹی میں جو تجربات اور مطالعے کیے ہیں، ان سے ثابت ہوتا ہے کہ کسی بھی طرح دانتوں کو برش کریں، ان کے کسی نہ کسی حصے پر میل ضرور جمع رہتا ہے، اسلیے تنہا برش یا مسواک کافی نہیں ہو سکتا۔ نیو آرلین کے ڈاکٹر چارلس باس اور ہاوسٹن ڈاکٹر آرمین کے تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ صاف دانت نہ گھستے ہیں اور خراب ہوتے ہیں اور صاف منہ کو گندے منہ کے مقابلے میں دانتوں کی بیماریاں نہیں لگتیں۔ ان ڈاکٹروں کے قول کے مطابق تن درست اور صحت مند منہ وہی ہے، جو بالکل پاک و صاف ہو، کیوں کہ گندہ دہن کی حالت میں تندرست رہنے کا امکان ہی نہیں ہے۔

سوال یہ ہے کہ یہ کس طرح معلوم ہو کہ ہم اپنے منہ کی صفائی کما حقہ کرتے بھی ہیں یا نہیں؟ اس مقصد کے لیے ایک رنگین لوشن تیار کیا گیا، جو دانتوں کے صاف اور شفاف حصوں پر نہیں چپکتا، البتہ ان مقامات پر جہاں غذا جم کر رہ گئی ہے، جہاں پر بگڑنے کے امکانات ہیں، لوشن تیز سرخ رنگ بنا دے گا۔ اس طرح وہ جگہیں معلوم ہو جائیں گی جہاں صفائی کی ضرورت ہے۔ بچے بھی آسانی سے سمجھ جائیں گے کہ سرخ نشان خطرہ کی علامت ہے اور وہ ان حصوں کو اتنا صاف کریں کہ سرخ نشان مٹ جائیں تو گویا انھوں نے جراثیم کا قلع قمع کر دیا۔ یہ لوشن زیادہ گراں نہیں ہے اور ڈاکٹروں سے نسخہ

بیز ہی خریدا جا سکتا ہے۔ اس اوٹن کا نام بیسک فنش (BASIC BUNCHAIN) ہے۔ جب منہ اور دانت پوری طرح صاف ہو گئے تو پھر ہر کھانے کے بعد ہلکی سی مسواک یا برش کافی ہے۔ دانتوں کے جراثیم اپنی جگہ پیدا کرنے کے کم از کم چوبیس گھنٹے یا اس سے بھی دیر میں اس قابل ہوتے ہیں کہ اس حصے کو ماؤف کریں۔ اس لیے اگر پورے نظم کے ساتھ ہر شب کو سونے سے قبل اس قسم کے تمام مقامات کو جہاں یہ جراثیم لگ چکے ہوں صاف کر دیا جائے تو پھر دانتوں میں کیڑے لگنے کا امکان ہی باقی نہ رہے گا۔

ہر زمانے میں بازار منجنوں سے پٹے پڑے ہوتے ہیں اور ان میں بعض بہت عمدہ اور نافع ہوتے ہیں، لیکن کوئی بھی منجن خواہ وہ کتنا ہی اچھا کیوں نہ ہو عمدہ غذا اور منھ کی مکمل صفائی کا بدل نہیں ہو سکتا۔ اس کی مثال ایسی ہی ہے جیسے خوشبو لگانے سے جسم کی بدبو تو جاتی رہتی ہے لیکن اس سے وہ فائدے ہرگز نہیں ہو سکتے جو نوّرے کے نیچے نہانے سے حاصل ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح بازاری منجنوں کو برش میں لگا کر اِدھر اُدھر پھیرنے سے منھ میں لطیف ذائقہ اور رائحہ تو پیدا ہو سکتا ہے لیکن دانتوں کی پوری صفائی نہیں ہو سکتی۔ اس مقصد کے لیے کچھ اس سے زیادہ کرنا پڑے گا۔ امریکی انجمن تحفظِ دندان نے مسلسل تجربوں اور امتحانات کے بعد سفارش کی ہے کہ ایک دس لاکھ حصے پانی میں ایک حصہ فلورائڈ کو استعمال کرنا دانتوں کے لیے بے حد مفید اور بے ضرر ہے، لیکن اس سے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ گھریلو استعمال کے پانی میں فلورائڈ (FLOURIDE) کا اضافہ مناسب غذا اور منھ کی صفائی کا بدل [illegible] ہو سکتا ہے۔ جو بچے ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتے پیتے رہتے ہیں اور ایسی غذائیں زیادہ استعمال کرتے ہیں، جن میں تیزابی کیفیت زیادہ ہوتی ہے، ان کے دانتوں میں اکثر جوف اور خلا بنتے رہتے ہیں، خواہ ان کے استعمال کے پانی میں فلورائڈ بھی شامل رہتا ہو۔ یہ ضرور ہے کہ اگر یہ جزو شامل نہ ہوتا تو ان کے دانتوں میں جوف اور خلاء کہیں زیادہ تعداد میں پڑتے۔

دانتوں کے علاج کے مختلف ادارے عمدہ تحقیقی کام کر رہے ہیں اور تحفظِ دندان کے لیے تیزی سے کام ہو رہا ہے۔ ان اداروں نے اس امر پر بہت زور دیا ہے کہ خورد سالگی ہی میں دانتوں کی صفائی پر زیادہ سے زیادہ زور دینا چاہیے۔ بچوں کے والدین کو چاہیے کہ وہ کوشش کر کے اپنے بچوں کے منھ کی صفائی کے لیے وقت نکالیں اور ایسے حصوں کی صفائی میں ان کی مدد کریں جہاں ان کی انگلیاں اور برش یا مسواک نہ پہنچ سکے۔ کبھی کبھی برش یا مسواک کے زیادہ لانبے ہونے کی وجہ سے بچوں کے دانتوں کا پچھلا حصہ صاف ہونے سے رہ جاتا ہے۔ برش کی ساخت کے متعلق یہ ذہن نشین رکھنا چاہیے کہ سیدھا اور مسطح برش بہ مقابلہ خمیدہ برش کے جس کے سرے کے ریشے درمیانی ریشوں سے بڑے ہوں، زیادہ مفید اور کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ دانتوں کی صفائی کے سلسلے میں ایک بات یہ بھی ہے کہ ہر شخص کو بہ یک وقت کئی کئی برش یا مسواک رکھنا اور انھیں باری باری استعمال کرنا چاہیے۔ پہچان کے لیے مختلف رنگ کے برش یا مسواک ہوں تو بہتر ہے۔ جو لوگ برش استعمال کرتے ہیں، انھیں چاہیے کہ ایک بار دانت صاف کرنے کے بعد اس برش کو ٹھنڈے پانی سے صاف کر لیا کریں۔ اسی طرح برش کو کھلی ہوئی ہوا میں رکھنا چاہیے۔ کسی بکس وغیرہ میں بند رکھنے سے برش خراب ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کو برش کرنے کا ایک ہی صحیح طریقہ ہے، لیکن ہزار آدمیوں میں سے مشکل ہی سے ایک آدمی ایسا ملے گا جو برش کرنے کے صحیح طریقے سے واقف ہو۔ اس لیے کسی ماہرِ دندان سے برش کرنے کا صحیح طریقہ سیکھنا چاہیے۔ غلط طریقے پر برش کا استعمال کرنے سے دانتوں اور خاص کر مسوڑھوں کو شدید نقصان پہنچتا ہے۔ مسواک میں یہ نقصان نسبتاً کم ہوتا ہے۔ برش اس انداز میں نہ کرنا چاہیے کہ گویا دانتوں پر ریتی چلا رہے ہیں۔ اگر برش یا مسواک کرتے وقت معمولی خون نکلنے لگے تو یہ اس بات کی پہچان ہے کہ برش یا مسواک غلط طور پر استعمال ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کرٹس لکھتا ہے: "دانتوں کے سڑنے، بوسیدہ ہونے اور گھسنے کے بارے میں اپنی معلومات سے قطع نظر اگر حسبِ ذیل چار اصولوں کو معمول بنا لیا جائے تو عام طور پر دانتوں کی بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے: (۱) روزمرہ کی خوراک مناسب اجزا سے ترتیب دیکر پابندیٔ وقت اور مناسب وقفے سے استعمال کرو۔ (۲) کام و دہن کی صفائی کے لیے ایک معمول بنا لینا چاہیے۔ (۳) دانتوں میں خرابیوں کے رونما ہوتے ہی ماہرِ دندان سے رجوع کرنا چاہیے۔ عطائیوں سے ہر حال میں بچنا لازم ہے۔ (۴) پابندی کے ساتھ دانتوں کا مناسب وقفے سے امتحان کراتے رہنا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو دانتوں کا ایکسرے بھی کراتے رہنا چاہیے تاکہ اندرونی خرابیوں کا سراغ لگتا رہے۔" ڈاکٹری رائے تو آپ نے سن لی، اب ذرا چند چٹکلے بھی سن لیجیے اور انھیں گرہ میں باندھ لیجیے:

(۱) پاخانہ کرتے وقت سر کو ٹوپی یا کسی اور چیز سے ڈھکے رہیے۔ (۲) دورانِ اجابت دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے کے درمیان پھنسا کر تالو کو دبائے رکھیے۔ (۳) جس وقت اجابت ہو رہی ہو تو دانتوں کو بھینچ کر دبائے رکھیے۔ ان شاء اللہ ہلتے ہوئے دانت بھی جم جائیں گے۔ (۴) رات کو سوتے وقت ہائیڈروجن پر آکسائڈ سے غرارہ کر کے سوئیے۔ (۵) اگر دانتوں میں ٹھنڈا پانی گرم لگتا ہو تو چمڑے کے تسمے کو مدار کے دودھ میں گوندھ کر اس کا ایک گولا سا بنا لیجیے اور اسے آگ میں اتنا پکائیے کہ کوئلہ بن جائے۔ اسے سوف کر کے اپنے پاس رکھ لیجیے۔ اس کا منجن کرنے سے یہ تکلیف رفع ہو جائے گی۔

اگر آپ نماز پڑھتے ہوں تو وتروں میں پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ اِذا جاء، دوسری میں تبت یدا اور تیسری میں سورۂ اخلاص پڑھیے۔ انشاء اللہ دانتوں کی جملہ بیماریوں سے حفاظت رہے گی۔ آپ نے حضرت امیر خسروؒ کے دوہے تو سنے ہی ہوں گے جو آنکھوں کے علاج کے بارے میں ہیں۔ دانتوں کا ایک منجن کا منظوم نسخہ بھی ملاحظہ ہو:

ترپھلا،[1] ترکٹا،[2] سیندھا نون،[3] توتیا، پتنگ[4]۔ دانت بجر نگ ہوت ہیں، امیو کھیل کے سنگ

مطلب: ترپھلا، ترکٹا، پانچوں نمک، پتنگ اور مازو کے منجن سے دانت بہت مضبوط ہوتے ہیں۔

---

(۱) ہڑ، بہیڑہ، آنولہ مل کر ترپھلا کہلاتے ہیں (۲) سونٹھ، پیپل اور سیاہ مرچ مل کر ترکٹا کہلاتے ہیں (۳) نمک سانبھر، نمک لاہوری، نمک سیندھا۔
(۴) پتنگ: ایک لکڑی ہے۔ اس سے کپڑے بھی رنگے جاتے ہیں۔ ایک تولہ کی مقدار سم قاتل ہے۔ اس کا رنگا ہوا کپڑا لڑکے کے گرد لپیٹنا باہ بڑھاتا ہے۔ اس کو عربی میں بقم بھی کہتے ہیں۔

نسیان کی حقیقت جدید تحقیقات کی رو سے

طبی محققین نے دماغ اور حافظے کے متعلق بعض نئے حقائق کا انکشاف کیا ہے۔ پہلے خیال کیا جاتا تھا کہ ادراک و شعور کا مقام و مرکز قشرِ دماغ یعنی دماغ کا بیرونی غلاف ہے۔ اب ایک جدید نظریہ ظاہر کرتا ہے کہ یہ اہم وظیفہ دماغ کے ایک زیادہ اندرونی اور گہرے حصے ساق دماغ سے تعلق رکھتا ہے۔ ساق الدماغ میں ستونِ نخاع شامل ہے اور اس کا زمانہ ارتقا بھی زیادہ قدیم ہے لیکن اس جدید نظریے میں ابھی بہت سے خلا، صراحت طلب باقی ہیں مثلاً حافظہ، علم و فہم، عقل و تمیز جیسے موضوع محتاجِ تشریح و توجیہ ہیں۔

جدید تحقیقات سے یہ عجیب بات معلوم ہوئی ہے کہ مرض نسیان میں (جو سر کی چوٹ کی وجہ سے نہ ہو) اکثر یہ ہوتا ہے کہ آدمی پرانی باتوں کی یاد کو اپنی مرضی سے مٹاتا رہتا ہے اگرچہ وہ عموماً اس کا اعتراف خود نہیں کرتا مگر ایسی باتیں کچھ وقت گزرنے کے بعد خود بہ خود یاد آجاتی ہیں یا عمل تنویم میں یادداشتوں کے اخراج سے اُن کی یاد تازہ ہو سکتی ہے (یہی ایک دوا سوڈیم ایمائل ہے)۔ نفسیاتی معالج کی مدد سے بھی بھولی بسری دبائی ہوئی باتوں کی یاد تازہ ہو جاتی ہے۔

عصبی نفسیات کے ماہرین نسیان کی بہت سی حالتوں کو سطحی خیال کرتے ہیں۔ ایک دقت یہ ہے کہ نام نہاد نسیان کے بہت سے مریض غلط بیانی کر کے پیچھا چھڑانا چاہتے ہیں۔ ان کو پہچاننا مشکل ہوتا ہے مگر باریک جرح کرنے پر وہ اکثر سچی بات اگل دیتے ہیں۔

ہمیں زیادہ تر ناولوں میں ایسے آدمیوں کے قصے نظر آتے ہیں جن کا حافظہ یکایک جاتا رہا ہو۔ چلتی زندگی میں یکایک حافظے کے غائب ہو جانے کے واقعات بہت کم ہیں، تاہم کبھی کبھی ایسی حالتیں دیکھنے میں آتی ہیں۔

مرگی کے دورے کے بعد یا دماغ کی شدید چوٹ کے بعد پیدا ہو جانے والا نسیان بالکل مختلف زمرے سے تعلق رکھتا ہے۔ مرگی کے دورے کے بعد کا نسیان اکثر ایک دو دن تک ہی باقی رہتا ہے لیکن ممکن ہے کہ شدید دماغی چوٹ کے مریض کا حافظہ کئی دنوں یا ہفتوں تک بحال نہ ہو، چاہے اس کے ہوش و حواس بالکل بجا نہ ہوں۔ اگر دماغی چوٹ دونوں جانب پہنچی ہو تو ممکن ہے کہ بعض پرانی باتوں کی یاد ہمیشہ کے لیے جاتی رہے اور نئی چیزیں سیکھنے کی قابلیت بھی ختم ہو جائے۔

نفسیاتی علاج کے ماہر نسیان کو ایک علامت سمجھتے ہیں یا ایک بنیادی حالت جو مختلف مظاہر و عوارض پیدا کر سکتی ہے، اسی واسطے نسیان مختلف شکلیں اختیار کرتا ہے۔ ایک شخص جو آواز نہیں نکال سکتا تھا، وہ اس کے استعمال کا طریقہ بھول چکا تھا۔ آخر میں معلوم ہوا کہ اس کی طبیعت پر بہت غالب تھی بعض مختلف امور کے متعلق جن سے وہ ڈر... وہ اپنے مالک اور اپنی ساس سے گفتگو کرنے سے ڈرتا تھا۔ جب ایک نفسیاتی معالج نے اسے آواز نکالنے میں ہچکچاہٹ کا یہ اصلی اور بنیادی سبب سمجھا دیا تو یہ شکایت دور ہو گئی۔

ظاہر میں یہ بات ناقابلِ یقین معلوم ہوتی ہے کہ ایک شخص جس کی شادی ۲۵ سال ہوئے ہو چکی ہو اور جو بیوی کے ساتھ خاندانی زندگی بسر کر رہا ہو یکایک اپنی بیوی اور بال بچوں کو بھول جاتا ہے اور انھیں نہیں پہچانتا لیکن میک گل یونیورسٹی کے شعبۂ نفسیاتی علاج کے مددگار پروفیسر ڈی اے نے اس حقیقت کی توجیہ میں یہ سادہ مثال پیش کی کہ کبھی کبھی آپ ایک اجنبی ماحول میں نیند سے یکایک جاگ اٹھتے ہیں اور اچانک یہ لگتے ہیں کہ خدا معلوم میں کہاں ہوں! چند مختصر لمحوں تک آپ اسی حالت میں رہتے ہیں جیسی کہ اس آدمی کی تھی جو اپنی بیوی بچوں کو نہ پہچان سکا۔ فرق صرف اتنا ہے کہ اس کی حالت میں فراموشی کا عمل بہت زیادہ تھا۔ ڈاکٹر سکاٹ نے یہ بھی کہا کہ "ہماری تہذیب میں ہر شخص اپنے بہت سی باتیں بھول جاتا ہے اور ایسے لوگ بہت کم ہیں جنھیں اپنے تجربے یاد ہوں۔"

آپ یہ سن کر تعجب کریں گے کہ ایک طبیعی اور تن درست دماغ ہر وقت بھولتا ہی رہتا ہے اور بھولنا اس کا ایک خاص فعل ہے۔ جب آپ کسی چیز کو یاد نہیں کر سکتے، اس وقت درحقیقت آپ کا دماغ خوب کام کرتا رہتا ہے یعنی وہ اس چیز کو دبائے رکھتا ہے، اسے ابھرنے نہیں دیتا تاکہ وہ آپ کی موجودہ مصروفیت میں حائل نہ ہو اور آپ اپنے مشغلے کو بے روک ٹوک جاری رکھ سکیں۔ یہ خدا کی ایک بڑی نعمت و حکمت ہے جس کی وجہ سے انسان پرانے غموں کو بھول جاتا ہے ورنہ صدمات کی یاد سے عمر بھر روتا رہتا اور اسے زندگی میں ایک گھڑی چین نہ ملتا۔

بہت سے نفسیاتی معالجین یہ رائے رکھتے ہیں کہ بھولی ہوئی یادوں کو درحقیقت آپ غیر شعوری طور پر خود دبائے رکھتے ہیں۔ برطانیہ کے ایک عجیب مقدمے میں ایک نفسیاتی معالج نے ایک سپاہی کے حافظہ کو بحال کرنے سے جان بوجھ کر احتراز کیا۔ یہ سپاہی اپنے ایک رفیق کے ساتھ ایک ویرانہ میں ڈیوٹی پر تھا۔ کچھ عرصہ بعد یہ قریب کے جنگل میں دیوانہ وار بھٹکتا ہوا پایا گیا۔ اس بیچارے کو یاد نہ تھا کہ میں کہاں ہوں اور کیا کر رہا ہوں۔ کچھ فاصلے پر اس کا رفیق گولی سے مرا ہوا پڑا پایا گیا۔ اس سپاہی پر قتل عمد کا مقدمہ چلایا گیا جس سے بالآخر یہ بری ہو گیا۔ مقدمہ ختم ہونے کے بعد ڈاکٹروں نے یہی فیصلہ کیا کہ اس سپاہی کو اسی حال پر چھوڑ دینا بہتر ہے۔ نفسیاتی علاج کر کے اس کا حافظہ بحال کرنا خلافِ مصلحت ہوگا۔

کس قدر تعجب کی بات ہے کہ ہم اپنے دماغ کی ایک چھوٹی سی جگہ میں ہزاروں کتابوں والی لائبریری کے برابر ذخیرۂ معلومات محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ پھر یہ بھی ایک حیرت انگیز چیز ہے کہ ہمیں کیسے بعض چیزیں یاد آ جاتی ہیں اور بعض فراموش ہو جاتی ہیں؟ آخر فراموش شدہ چیزیں کہاں چلی جاتی ہیں اور ان کا کیا حشر ہوتا ہے۔

ان سوالات پر مانٹریال کی نیورولاجیکل انسٹی ٹیوٹ کے تجربے سے کچھ روشنی پڑتی ہے۔ یہاں کھوپڑی کے کنپٹی کے حصے کے دماغی قشرہ پر ہلکی ہلکی برقی لہریں گزار کر بھولی بسری باتوں کی یاد کو ابھارا اور تازہ کیا جا سکتا ہے۔ نیویارک کا ایک نفسیاتی معالج بیان کرتا ہے:

"یہ وہی مواد ہے، جو خوابوں میں نظر آتا ہے۔ یہ خواب میں چند ہی منٹ میں ابھر کر نمایاں ہو جاتا ہے، جسے حاصل کرنے کے لیے اور جس کی یاد تازہ کرنے کے لیے تحلیل نفسی کرنے والے عامل کو ہفتوں مہینوں اور کبھی برسوں دوڑ دھوپ کرنی پڑتی ہے۔"

مانٹریال کے نفسیاتی ادارے کی برقی دستکوں سے بعض دلچسپ ضمنی معلومات پر روشنی پڑتی ہے۔ جب ایک مریضہ کے قشرۂ دماغ کے ایک خاص نقطے پر برقی تار کا سرا لگا تو وہ ایک دم ایک قدیم مقبول فوجی گیت کے اشعار گنگنانے لگی۔ جستہ جستہ ٹکڑے نہیں بلکہ شروع سے آخر تک اس نے پورے گیت کے اشعار دہرا دیے۔ جب برقی تار اس جگہ سے ہٹایا گیا تو اس نے گانا موقوف کر دیا اور پھر جب تار اسے دوبارہ چھوا گیا تو اس کا نغمہ پھر شروع ہو گیا۔

مگر یہ مدفون دماغی یادداشتیں دماغ کے اندر ایک کتاب کے انڈکس (فہرست) کی طرح باقاعدہ مرتب نہیں ہیں، بلکہ یہ یادداشتیں عصبی ریشوں کی متعدد تتر بتر چکروں (ادوار) کے اندر ثبت ہوتی ہیں۔ ان کا کوئی مقررہ نظام سلسلہ وار تہجی فہرست کی طرح نہیں ہوتا۔ گویا کہ ان کی کارین کاپیاں منتشر نقوش کی طرح ہوتی ہیں۔ یہ ایک خوش قسمتی ہے۔ یہ ایک محدود جگہ میں مرکوز و مجتمع ہوتیں تو سر کی شدید چوٹوں سے ایسا ناقابل تلافی نقصان پہنچتا، جو کسی طرح درست نہیں کیا جا سکتا۔

دماغ پر برقی رو دَوڑ لگانے کا اثر حافظہ کو اجاگر کرنے کے علاوہ بعض دوسری معمولی دماغی قابلیتوں (مثلاً گویائی) پر بھی گوناگوں ہوتا ہے۔ مثلاً بعض مریضوں کو جب قینچی، پنسل وغیرہ چیزیں دکھلائی گئیں تو وہ ان کا استعمال بتلا سکتے تھے، مگر ان کا نام نہیں بتا سکتے تھے۔ گویا یہ سادہ الفاظ ان کے صفحۂ دماغ سے یکایک کھرچ کر نکال دیے گئے تھے، لیکن جب برقی رو کا سیلان بند کر دیا گیا تو یہ الفاظ فوراً گویا اعجازی طور پر پھر قائم ہو گئے اور وہ ان چیزوں کے صحیح نام بتانے لگے۔

نسیان کے مریضوں کے عجیب عجیب واقعات دیکھنے میں آتے ہیں مثلاً:

ایک مدرسے کا استاد، جو بنگلور میں بیس سال سے اچھا خاصا کام کر رہا تھا، ایک دن صبح حسب معمول اپنے گھر سے روانہ ہوا۔ ایک ہفتہ بعد وہ بھٹکتے بھٹکتے اپنے وطنی گاؤں بھدراوتی (ضلع شموگا) کے پولیس اسٹیشن پر پہنچا اور دریافت کرنے لگا کہ میں کون ہوں اور یہاں کیسے پہنچ گیا ہوں؟۔

ایک ٹرک ڈرائیور، جو مالی پریشانیوں میں مبتلا تھا، ٹریفک کے قواعد کی خلاف ورزی کے جرم میں جرمانہ ادا کرنے کے بعد عدالت سے باہر نکلا۔ یکایک وہ بھول جاتا ہے کہ میں کون ہوں؟ کہاں رہتا ہوں؟ اور میں نے اپنی ٹرک گاڑی کہاں کھڑی کی ہے۔

ایسے بے شمار واقعات اخبارات میں دیکھے اور سنے جاتے ہیں۔ دماغ، حافظہ اور نسیان کے متعلق بعض حیرت ناک حقائق کا انکشاف ہوا ہے اور اگرچہ ہماری معلومات پہلے کے مقابلے میں اب بہت زیادہ ہیں، مگر اب بھی سائنس داں قدرت کے ان سربستہ رازوں کی پوری عقدہ کشائی کرنے سے عاجز ہیں۔

سر کے بالوں کی حفاظت کیجیے

(سیلانی بیگم۔ حیدرآباد، دکن)

اپنے سر کے بالوں کی قوت کے تحفظ اور ان کے نشوونما کے لیے ہرگز بازاری قیمتی ٹوٹکوں پر دھیان نہ دیجیے، بلکہ اس کے لیے سہل طریقہ یہ ہے کہ ہاتھ میں برش لے کر اپنے سر پر متعدد سے مالش کیجیے تاکہ آپکے سر کی کھال میں خون تیزی سے دوڑنے لگے اور وہاں کی اصلی غذا کو جذب کر کے بالوں کی جڑوں تک پہنچا دے۔

بالوں کی جڑوں کو محفوظ رکھنے کے لیے دورانِ خون کو کافی اہمیت حاصل ہے۔ اس موضوع کی محکم دلیلوں میں سے ایک وہ داستان ہے جسے نیویارک کے ایک جرّاح طبیب نے بیان کیا ہے جس کا کام جرّاحی کے ذریعے جسمانی اعضا کو حسین اور خوب صورت بنانا ہے۔ یہ جرّاح اپنے مطب میں ہر روز خوب صورتی کے جرّاحی عملیے کرتا ہے۔ اس کا بیان ہے:

"ایک روز میرے مطب میں ایک شخص لایا گیا، جو موٹر سے ٹکرا کر زخمی ہو گیا تھا۔ مجھے اس کے سر کی کھال کا ایک حصّہ نکال کر اس کی آنکھوں کے بالائی حصّے پر پیوند لگانا تھا چناں چہ میں نے عمل جرّاحی انجام دیا اور اس کی بے موتالو کی کچھ کھال نکال کر اسے اس کی آنکھ کے بالائی حصّے پر جوڑ دیا۔ یہ عمل جرّاحی کام یاب رہا۔ چند دن میں بیمار کو کلی صحت ہو گئی اور وہ اپنے گھر لوٹ گیا، لیکن چند ہفتے گزرنے کے بعد میں نے مشاہدہ کیا کہ اس کی آنکھ کے بالائی حصّے پر جو کھال لگائی گئی تھی، اس پر دورانِ خون کی بدولت گھنے بال اُگ آئے ہیں، حالاں کہ اس سے پہلے وہ چکنے سر کی کھال تھی، جو بالوں سے خالی تھی۔

یہ موضوع اس قدر حیرت انگیز تھا کہ طبیب موصوف نے ایک اعلامیہ کے ذریعے اس واقعہ کو انجمن اطبا کی آگاہی کے لیے روانہ کر دیا۔ انھوں نے مطالعہ اور تحقیق کے بعد اعلان کیا کہ سر کی جلد کے خلیات کبھی فنا نہیں ہوتے، بلکہ کم زور پڑ جاتے ہیں اور جوں ہی مکمل دورانِ خون کے ذریعہ ان کو غذائی رسد پہنچتی ہے، وہ دوبارہ زندہ اور بے دار ہو جاتے اور اپنی جدوجہد از سرِ نو شروع کر دیتے ہیں۔

آپ کے بالوں کی وضع قطع اور رنگ خواہ کچھ ہو، آپ ان کو بحال رکھنے کی کوشش کیجیے اور اپنے بالوں کے دوست اور محافظ بنی رہیے اور اپنے دونوں ہاتھوں سے ان کی نگرانی کیجیے یعنی ہر روز ایک بار دونوں ہاتھوں سے بالوں کو ہلکے طور پر کھینچیے اور ان پر دباؤ ڈالے رکھیے یہاں تک کہ یہ احساس ہونے لگے کہ آپ کے سر کی جلد گرم ہو گئی ہے اور وہاں دورانِ خون تیز ہو گیا ہے۔ اسی حالت میں اپنا سر نیچے جھکائے رکھیے تاکہ دورانِ خون تیز ہو۔ ہمیشہ اپنے سر اور بالوں کی حفاظت اور دیکھ بھال کرتی رہیے، تاکہ اس میں بھوسی نہ پیدا ہو یا کوئی سخت برش لے کر اس پر پھیرتی رہیے، تاکہ سر گرد و غبار اور بھوسی سے پاک صاف ہو جائے اور دورانِ خون تیز ہو جائے۔ کسی روغن سے کبھی کبھی سر کی مالش کر لیا کیجیے۔

تنگ ٹوپی نہ پہنیے! کبھی ایسی ٹوپی نہ پہنیے، جو تنگ ہو۔ اپنے سر کے بالوں کو ہوا اور روشنی پہنچائیے اور سانس لینے کے لیے موقع دیجیے کیوں کہ سر کے بال بھی ایک زندہ عضو ہیں جنھیں ہوا، روشنی اور تنفس کی ضرورت ہوتی ہے۔

بالوں کو رنگنے کا مسئلہ: اگر آپ ہم سے بالوں کی رنگ کاری کے بارے میں دریافت کرنا چاہتی ہیں تو ہمارا عقیدہ یہ ہے کہ سر کے بالوں کو رنگنا یا نہ رنگنا ایک ذاتی مسئلہ ہے۔ فن کاروں اور سینما کے اداکاروں کو چھوڑ کر جنھیں اسٹیج پر آ کر مختلف کردار اور روپ میں اپنے آپ کو پیش کرنا پڑتا ہے، باقی دوسرے لوگوں کو اپنے بال رنگنے یا مصنوعی بال لگانے کی کوئی ضرورت نہیں، کیوں کہ سن رسیدہ عورتوں اور مردوں کے سر کے فطری بھورے یا سفید بال ان کے خاص وقار اور خاص احترام کی نشان دہی کرتے ہیں جن کی طرف ہر شخص کشاں کشاں کھنچا چلا آتا ہے لیکن خواتین کے بالوں کی رنگ کاری کا مسئلہ ایک ایسا موضوع ہے جس کے کئی پہلو ہیں چناں چہ مثال کے طور پر فرانسیسی خواتین بالوں کو رنگنا پسند کرتی ہیں، نہ صرف اس عمر میں جب اُن کے بال بھورے اور سفید ہونے لگیں، بلکہ جوانی کے زمانے میں بھی انھیں بال رنگنے کی علّت ہوتی ہے۔ وہ اپنے ذاتی رجحان و خواہش یا شوہر یا نمائش کے جذبے کی خاطر مختلف رنگ کیا کرتی ہیں۔

فرانس میں اور فرانسیسی خواتین کے پاس سر کے بالوں کو رنگنے کا سبب خوب صورتی کا ایک فن ہے جیسا کہ غازہ و گلال کا استعمال

طور پر جنس اور جوانی کا مظاہرہ کرنے کے لیے کیا جاتا ہو۔ شاید یہ کام فیشن پرستی یا عاشقی اور کبھی کسب روزگار وغیرہ کی وجہ سے بھی کیا جاتا ہو مگر بالوں کی رنگ کاری کا موضوع نہایت اہم اور بنیادی ہو اور یہ ہر کس و ناکس کا کام نہیں۔ رنگ کار کو اپنے فن کا ماہر ہونا چاہیے۔ اس کام میں کافی مہارت اور تجربہ کی ضرورت ہوتی ہو۔

اگر آپ بہت زیادہ جوان ہیں یا آپ کی عمر ڈھلنے لگی ہے یا سن رسیدہ اشخاص کی صف میں شمار ہونے لگی ہو یا کسی کام میں مشغول یا بے کار رہیں تو آپ اپنے بالوں کے لیے کبھی شوخ اور بالکل سیاہ رنگ استعمال نہ کیجیے اس سے آپ کا چہرہ کھنچا ہوا معلوم ہوگا۔ اس کے برعکس آپ کے بالوں کا رنگ اس طرح ہونا چاہیے کہ آپ کے چہرہ کے اصلی خط و خال نمایاں ہوں اور یہ رنگ آپ کے چہرہ کے خط و خال اور آپ کی جلد کے مشابہ اور ہم آہنگ ہو۔

بالوں کو رنگنے سے بچنا چاہیے

خواتین کو دو وجوہات کی بنا پر اپنے بالوں کو رنگنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ پہلا یہ کہ اگر سر کے بال کمزور ہو گئے ہیں تو ان کو رنگنے سے انجام کار مصیبت مول لینی پڑتی ہے۔ یہ رنگینی تمام بالوں کے جھڑنے کا سبب بن جائے گی اور بالوں کو اس کی وجہ سے غذائی رسد بند ہو جائے گی۔ دوسرا سبب یہ ہو کہ اگر آپ کی جلد نرم و نازک ہو تو رنگ کا جلد پر برا اثر پڑے گا اور جلد کی نرمی و نزاکت زائل ہو جائے گی اور کچھ عرصہ بعد بالوں کی جڑوں سے سفید یا اصلی رنگ ابھرے گا اور آپ کے بالوں کا برا اور مکروہ منظر پیش کرے گا، اس لیے آپ کو اپنے بال رنگنے کی فکر میں نہ پڑنا چاہیے جب تک کہ آپ کو اس کی شدید حاجت درپیش نہ ہو جائے۔ اس کام کو ایک ماہر اور تجربہ کار رنگ کار کے ذریعہ انجام دیجیے کیوں کہ ایک اناڑی اور ناتجربہ کار رنگ کار عمر بھر کے لیے آپ کے بالوں کو بگاڑ سکتا ہو۔

یاد رکھیے اگر آپ نے ایک بار اپنے بالوں کو رنگ دیا تو زیادہ مدت تک تمام بال ہم رنگ ہونے کے لیے دوبارہ ان کو رنگنا پڑے گا۔ یہ ہم رنگی بے انتہا مشکل اور دشوار ہو۔ اگر مہارت اور تجربہ سے انجام نہ دی جائے تو چند بال رنگین ہوں گے اور چند بے رنگ۔ اس طرح آپ کی خوبصورتی کم ہو جائے گی۔

اس بحث سے یہ نتیجہ برآمد ہوتا ہو کہ اگر کوئی خاتون اپنے بالوں کو رنگنے کے لیے معقول دلائل رکھتی ہو جن میں سے ایک دلیل بالوں کی حفاظت اور ان کی اصلی چمک دمک کو قائم رکھنا ہو تو یہ حالت اسی وقت حاصل ہو سکتی ہو جب ایک کامل تغذیہ کی بدولت بھرپور جسمانی صحت حاصل ہو۔

بچوں کی بیماری کو سمجھیے!

فرحت قمر۔ نجف گڑھ

"ہائے امی، ہائے امی!" کی تیز آواز نے میری نیند کے سلسلہ کو توڑ دیا۔ میں نے آنکھیں کھولیں تو دیکھا کہ پاس ہی دوسری چار پائی پر میری چھ سالہ بھتیجی چادر اوڑھے کراہ رہی ہے اور بھابی صاحبہ ان کے پاس بیٹھی اسے تھپک رہی ہیں۔

"کیا بات ہے؟" میں نے پوچھا

"منی کو جاڑا چڑھ رہا ہے" میرے کانوں میں آواز آئی۔ مگر رات بھر کی بیداری اور تھکن نے مجھے پھر خوابوں کی سرزمین میں پہنچا دیا۔

"ہائے امی، ہائے امی" کی چیخوں نے تھوڑی دیر بعد پھر مجھے اٹھنے پر مجبور کر دیا۔ میں اٹھا اور منی کے پاس چلا گیا۔ اب اسے سردی لگنا بند ہو کر بخار چڑھ آیا تھا۔ تھرمامیٹر نے بتایا کہ بخار صرف ایک ڈگری ہے، مگر منی کے چلانے اور کراہنے سے ایسا معلوم ہو رہا تھا، جیسے اس کو سخت تکلیف ہو، اس کی بے سر دیا باتیں ہذیانی کیفیت ظاہر کر رہی تھیں۔ میں بھی گھبرا گیا اور ڈاکٹر بلانے کی تیاری کرنے لگا۔ منی "ہائے امی، ہائے امی" چلائے جا رہی تھی۔

میں نے محسوس کیا کہ منی کی آواز میں وہ سوز نہیں ہے جو تکلیف سے پیدا ہو رہا ہو۔ دوسری بات میں نے نوٹ کی کہ ہر دو تین جملوں کے بعد منی آم کا ذکر ضرور کرتی ہے۔

"کیا کچھ چیز نظر آ رہی ہے، منی تمہیں؟" بھابی صاحبہ نے منی کو سینہ سے لگاتے ہوئے پوچھا۔

"ہاں ایک بوڑھا ہے" منی نے ڈرے ہوئے لہجہ میں کہا۔

"کیا کہہ رہا ہے؟"

"کہہ رہا ہے تجھے پکڑ لوں گا"

"ہم تو اسی کو پکڑ کر بند کر لیں گے" کہہ کر بھابی نے آیاتِ قرآنی کا دم شروع کر دیا۔

میں ڈاکٹر کے یہاں جانے کے لیے تقریباً تیار ہو چکا تھا کہ میرے ذہن نے منی کی بیماری پر ایک دوسرے پہلو سے غور کرنا شروع کر دیا۔

"منی! بوڑھا اکیلا ہی ہے یا اس کے ساتھ بوڑھی بھی ہے۔" میں نے پیار بھرے لہجہ میں منی سے پوچھا۔

"بوڑھی بھی ہے"

"کالی سی بدصورت سی ہے نا"

"ہاں" کہہ کر منی نے پھر "ہائے امی" کی گردان شروع کر دی اور بھابی صاحبہ کی گرفت اور وظیفہ کی رفتار تیز ہو گئی۔

"بڈھے کے ہاتھ میں کیا ہے؟" میں نے پھرتی سے پوچھا۔

"موٹا سا ڈنڈا ہے"

"ان کے ساتھ ایک گدھا بھی تو ہے؟"

"جی"

"اور اس پر آم لدے ہیں"

"جی"

"تم آم کھاؤ گی؟"

"جی"

"ابھی"

"جی"

منی میرے سوالات کا صحیح جواب دے رہی تھی۔ میں نے اس سے اندازہ لگایا کہ یہ ہذیانی کیفیت نہیں ہے۔ اب میں معاملہ کی تہہ تک پہنچ چکا تھا۔ میں نے بھابی کو ان کی کمزوریٔ اعتقاد کے لیے سخت و سست کہتے ہوئے منی کو پلنگ پر لٹا دینے کے لیے کہا اور ڈاکٹر کے یہاں جانے کا ارادہ ترک کر دیا۔ بات دراصل یہ تھی کہ کئی دن سے منی کو ملیریا کی شکایت ہو رہی تھی، اس لیے آج صبح جب بھائی صاحب آم لیکر آئے تو اس کو صرف ایک آم کھانے کو دیا گیا۔ بخار آجانے پر اسی طرح منی نے گھر والوں کو پریشان کر کے آم نہ ملنے کا انتقام لینا چاہا تھا، مگر مجھے اپنے بچپن کے ایک واقعہ کی یاد نے صحیح فیصلہ کرنے میں مدد دی۔ اس طرح بچپن میں میں نے زیادہ مٹھائی نہ ملنے پر جھوٹ موٹ پیٹ میں درد کا بہانہ کر کے اپنی والدہ کو خوب پریشان کیا تھا شام کو اپنی پچھلی کھانے کی خواہش بڑی آسانی سے پوری کرالی تھی۔

میں نے چارآم تراشے اور کاٹ کر منی کے سرہانے رکھ دیے۔ بھائی صاحب سے چائے بنانے کو کہا اور جو موسیقی کی ایک سوائی نکال لایا۔ چائے بن گئی اور میں نے اس شرط پر منی کو دوائی کھانے پر راضی کر لیا کہ ابھی پندرہ منٹ بعد اس کو بیا آموں سے بھری پلیٹ کھانے کو مل جائیگی۔ منی نے چائے کے ساتھ دوائی اور چپ چاپ لیٹ گئی۔ پسینہ آیا اور ساتھ ہی نیند نے منی کو اپنی آغوش میں لے لیا۔

مجھے بچوں کی نفسیات سے خاص لگاؤ ہے۔ میں اکثر ان کی باتوں کو سنتا ہوں، ان کی حرکات کا جائزہ لیتا ہوں اور ساتھ ساتھ ہی مطالعہ بالمعنی (INTROSPECTION) کے ذریعہ اپنی باتیں یاد کر کے صحیح اندازہ لگانے کی کوشش کرتا رہتا ہوں۔

بچے ہر گھر میں بیمار ہوتے ہیں، مگر لاڈ پیار میں پلے ہوئے بچوں یا محبت و شفقت سے محروم بچوں کی بیماری عام بچوں کی بیماری سے ذرا مختلف ہوتی ہے۔ جن بچوں کی خواہشات عام طور سے پوری نہیں ہو پاتیں یا جن کو پیار کی بجائے جھڑکیاں ملتی رہتی ہیں۔ وہ معمولی سی بیماری کو بھی اپنے لیے نعمت سمجھتے ہیں کیونکہ بیماری کی حالت میں وہ اپنی تکلیف کا غیر معمولی مظاہرہ کر کے بڑوں کی توجہ مبذول کرانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ دوسری طرف بیماری ان کی کئی خواہشات کی تکمیل کا ذریعہ بھی بن جاتی ہے۔ اسکول نہ جانے کی خاطر بچے اپنے ہاتھ سے زخم بنانے یا دانستہ چوٹ کھانے سے بھی نہیں چوکتے۔

سب ہی بچے ایسا نہیں کرتے، جیسا میں پہلے لکھ چکا ہوں یا تو لاڈ پیار میں پلے ہوئے بچے یا محبت سے محروم بچے ہی ایسا کرتے ہیں۔ اول الذکر قسم کے بچوں کا مزاج ہی کچھ اس قسم کا بن جاتا ہے کہ وہ دوسروں کی توجہ کا مرکز بننا چاہتے ہیں اور دوسروں کو محکوم بنانا چاہتے ہیں۔ آخر الذکر قسم کے بچوں کو جب بیرونی دنیا میں سکون نہیں ملتا تو وہ بیمار بن جاتے ہیں یا معمولی سی شکایت کو بہت زیادہ مبالغہ کے ساتھ ظاہر کرتے ہیں۔

ہمارے گھروں میں آئے دن بچے بیمار ہوتے رہتے ہیں اور ہم کو اس قسم کے واقعات سے بھی دوچار ہونا پڑتا ہے۔ بچے کی بیماری میں ہم کو صحیح طور سے اندازہ لگانے کی ضرورت ہے پریشان ہونے کی نہیں۔ اگر بیماری محض بہانہ بازی ہے تو اس مسئلے کو نفسیاتی سلوک کے ذریعہ سلجھانا چاہیے اور اگر واقعی تکلیف ہے تو پھر معالج کی طرف رجوع ہونا ضروری ہے۔

بچوں کی بیماری کے سلسلے میں جاہل ماؤں کی محبت ان کے لیے سب سے زیادہ خطرناک ہوتی ہے۔ بچہ بیمار ہوا اور ماں نے اپنی چھاتی سے چمٹا لیا۔ بند کمرے میں اس کو مقید کر دیا۔ اکثر جاہل عورتیں بچوں کی بیماری کو اثر، آسیب، سایہ، اور نظر بد کا نتیجہ سمجھتی ہیں۔ سب سے پہلے دعا اور دم کا سہارا لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد صدیوں سے سینہ بہ سینہ چلے آنے والے گھریلو ٹوٹکوں اور نسخوں کو آزمایا جاتا ہے۔ معالج تک بچہ اسی وقت پہنچتا ہے جب کہ پانی سر سے گزر جاتا ہے۔

اس سلسلے میں بڑوں کا فرض ہے کہ وہ صحیح علاج سے ابتدا کریں اور بچے کی ہمت افزائی کریں۔ بے بنیاد باتوں سے بچوں کے کانوں کو ناآشنا رکھیں اور ان میں خود اعتمادی پیدا کریں۔ بچوں کی نفسیات، محبوب کی نفسیات سے ملتی جلتی ہے یعنی جب ان پر زیادہ توجہ دی جاتی ہے تو وہ زیادہ نخرے دکھاتے ہیں۔ ایک بچہ کھیل میں چوٹ لگ جانے پر اسے محسوس بھی نہیں کرتا مگر جب معمولی سی چوٹ لگ جانے پر میرا بچہ میرا لال کہہ کر ماں بچے کو گود میں اٹھا کر اظہارِ افسوس کرنے لگتی ہے تو بچہ روتے ہوئے سارا گھر سر پر اٹھا لیتا ہے۔ میں نے ایک پروفیسر کے بچوں کو دیکھا ہے کہ ان کو شروع ہی سے تکلیف برداشت کرنے اور چوٹ کی پروا نہ کرنے کی تربیت دی گئی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ایک دن ان کی دو سالہ بچی کرسی سے گر پڑنے کے باوجود بھی مسکراتی رہی۔ والدین اور بزرگوں کی یہ کوشش ہمیشہ جاری رہنی چاہیے کہ وہ بچوں میں ہمت اور خود اعتمادی پیدا کریں۔ ان کو تکلیف برداشت کرنا سکھائیں۔ یہی ان کی آئندہ زندگی کی کامیابی کا پہلا زینہ ہے۔ لاڈ پیار، حد سے زیادہ توجہ اور کمزور اعتقادات و تصورات بچوں کی زندگی پر ہمیشہ برے اثر ڈالتے ہیں۔ بچوں کی پرورش اور تربیت کے لیے ان کی نفسیات کو سمجھنا والدین کا فرض ہے۔

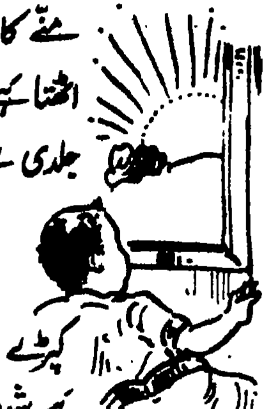
بچوں کے لیے

مُنّے کا بھیّا پڑھنے لگا ہے

محمد شفیع الدین نیّر جامعہ نگر، دہلی







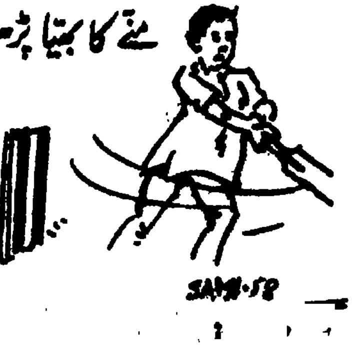
مُنّے کا بھیّا پڑھنے لگا ہے — پڑھنے میں آگے بڑھنے لگا ہے
اٹھتا ہے سو کر تڑکے سویرے — تڑکے سویرے بس منہ اندھیرے
جلدی سے اُٹھ کر گھر سے نکل کر — تازہ ہوا میں کچھ دیر چل کر
آتا ہے گھر وہ خوش حال ہو کر
خوش حال ہو کر، چونچال ہو کر
کپڑے بدل کر، کھانا ہے کھاتا — ہے وقت پر پھر اسکول جانا
ہے شوق رہبر، محنت سواری — اس کی ترقی رہتی ہے جاری
اردو ہو اس میں، یا ہو ریاضی — اُستاد اس سے رہتے ہیں راضی
ہر دھیان سے وہ اس طرح پڑھتا — ہر روز کل سے آگے ہی بڑھتا
اسکول میں ہے وہ نام پاتا — ہر سال ہے وہ انعام پاتا
اس کی کتابیں دیکھو تو آکر — ہو جاؤ گے خوش ٹھیک اُنکو پاکر
کیا پیاری پیاری جلدیں بندھی ہیں — الماریوں میں کیسی سجی ہیں!
ہر چیز اس کی صاف اور ستھری — کپڑے بھی اُجلے، ٹوپی بھی اُجلی
چھوٹے بڑوں سے ملتا ہے سب سے — ملتا ہے سب سے، لیکن ادب سے
ہیں اس ادب سے سب کام ہوتے — ہیں ٹھیک ہوتے، سب کام ہوتے
پڑھنے میں آگے، کھیلوں میں پھیری — بچپن میں اس کی چلتی ہے پھیری
مُنّے کا بھیّا پڑھ کر رہے گا — عزت کا زینہ چڑھ کر رہے گا





ہوتے ہیں اچھے ایسے ہی بچے
ایسے ہی بچے ہوتے ہیں اچھے





SAMI-58

شادی کا خوف

ڈاکٹر ایڈورڈ ڈینگرو، ایم۔ڈی

طبعی جنسی تعلقات میں بھی انسان بہت سے عجیب طریقوں سے اپنا خوف ظاہر کرتا ہے اور بعض عورتیں تو شادی کے تصور سے ہی بیمار سے ہونے لگتی ہیں۔ ڈاکٹر ایڈورڈ ڈین گروو نے ذیل کے مضمون میں ایسے ہی واقعات پر روشنی ڈال کر بہت سے لوگوں کی صحیح رہنمائی کرنے کی کوشش کی ہے۔

ایڈیٹر

جان "ڈی" ڈاکٹر کے مطب میں داخل ہو کر بہت پریشان نظر آرہا تھا۔ دیکھنے میں وہ چالیس سال کا لگ رہا تھا اور ڈاکٹر کو اپنی طرف مخاطب کرتے ہوئے اس نے کہا "مجھے ڈر ہے کہ کہیں مجھے آتشک نہ ہو گیا ہو۔" طبی معائنہ اور واسرمین ٹسٹ (جو اس بیماری کی تحقیق کے لیے کہا جاتا ہے) ہو جانے کے بعد بھی وہ مطمئن نہ ہوا، اور دوبارہ اپنے معالج سے گھبراتے ہوئے کہا "اس امتحان وغیرہ میں مجھے کچھ خامی معلوم ہوتی ہے ڈاکٹر، میں جانتا ہوں کہ مجھے آتشک ہو گئی ہے!"

جان نے اپنے نئے معالج کو بتایا کہ وہ اس سے پیشتر کم سے کم ۲۹ ڈاکٹروں کے پاس جا چکا ہے اور کچھ نہیں تو تیس مرتبہ اپنے خون کا واسرمین ٹسٹ بھی کرا چکا ہے۔ ہر ٹسٹ میں منفی نتیجہ نکلتا ہے، جس کا مطلب یہ تھا کہ مریض کو اپنے بارے میں صرف وہم ہو گیا تھا اور اسے آتشک کی بیماری نہیں تھی۔

اس نے پھر کہا "مجھے معلوم ہوا ہے کہ اس قسم کے ٹسٹ عموماً زیادہ کامیاب نہیں ہوتے۔" لیکن معالج کے یہ سمجھانے پر کہ واسرمین ٹسٹ میں غلطی کا امکان بہت کم رہتا ہے، مریض نے کہا "ہو سکتا ہے کہ ایسا امکان ہونے کی صورت میں میرے ہی کیس میں کوئی غلطی ہو گئی ہو۔"

اس معالج کے لیے یہ عجیب پریشانی کی بات تھی اس نے دل میں سوچا عجیب وہمی مریض آگیا ہے جو آتشک نہ ہونے کے باوجود جیسے یہ چاہتا ہو کہ اسے آتشک کی بیماری ہو جائے لیکن معالج نے اپنا خیال بدلا اور اس نے دوبارہ جان کو یہ اطمینان دلانے کی کوشش کی کہ اس کا خوف بے بنیاد ہے۔

بے شک زندگی میں ایسے حالات پیدا ہوتے ہیں جن سے کسی کو آتشک ہونا کوئی بعید از قیاس بات نہیں۔ انسانی سطح سے اس بیماری کو ختم کرنے میں سائنس کو ابھی پوری کامیابی نہیں ہوئی ہے اور یہ بیماری آج بھی انسان کے لیے ایک زبردست خطرہ بنی ہوئی ہے، خصوصاً اس حالت میں جہاں انسان کا طوائفوں سے تعلق ہو اور اسی لیے کہا جاتا ہے کہ اگر کسی کو اپنے بارے میں شبہ ہو جائے کہ اسے آتشک ہو گیا ہے تو اسے فوراً اپنے معالجین سے مشورہ کر کے اس بیماری کا علاج کرانا چاہیے۔

جان کی زندگی کے حالات کا تجزیہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ اس کی ملاقات کسی زمانہ میں اچانک ایک ایسی عورت سے ہوئی تھی جس کے ساتھ اس (جان) کے جنسی جذبات نے لغزش کھائی، لیکن جان کو دوبارہ کبھی وہ عورت نہیں ملی اور صرف ایک ملاقات نے جان کو جن ذہنی الجھنوں میں مبتلا کر دیا تھا، ان کا اندازہ اوپر سطروں سے ہو سکتا ہے۔ ایک لحاظ سے مریض کی یہ پریشانی صحیح تھی کہ اسے کہیں آتشک نہ ہو گیا ہو، لیکن طبی معائنوں اور دوسرے طریقوں سے جب اس کا شبہ غلط ثابت ہو گیا تھا تو اسے مطمئن ہو جانا چاہیے تھا، مگر جان کو اطمینان حاصل ہوا؟ بات یہ ہے کہ انسان بعض اوقات ایسے جنسی خوف میں مبتلا ہو ہی جاتا ہے کہ کوئی اسے لاکھ سمجھائے بجھائے وہ نہیں مانتا، جس کا اثر خود اسی کے لیے بعد میں مہلک بھی ہو سکتا ہے۔

دراصل آتشک سے متعلق جان کے خیالات اتنے مضحکہ خیز نہیں تھے جتنے کہ اس کے معالج نے سمجھا تھا۔ جان کو جیسے اس آتشک کو جو حقیقتاً اسے ہوئی نہیں تھی، "سخت ضرورت" تھی!

اس کی اسی نفسیاتی ضرورت سے اس کے جنسی جذبات کا تصادم ظاہر ہوتا تھا اور گہرائی میں جانے سے جان کی پیدائش اور پرورش کے حالات معلوم ہوتے ہیں۔ وہ ایک ایسے کنبہ میں پیدا ہوا تھا، جہاں جنس کا تعمیری اور انسانی پہلو بھی برا سمجھا جاتا تھا۔ اسے جنس کی باتیں ناپاک اور خطرناک بتائی جاتی تھیں۔ بچپن میں ایک بار دوسرے بچوں کی طرح جب جان بھی اپنے جسم کے بعض اعضا میں دلچسپی لے کر کھیلنے لگا تھا تو اسے تنبیہہ کے ساتھ شریر کہا جاتا تھا اور اسے یہ بھی سمجھایا گیا تھا کہ "ایسا کرنے سے باز نہ آؤ گے تو تمہاری زندگی تباہ ہو جائے گی۔" جب وہ عنفوان شباب کو پہنچا تو اس کے والدین نے اس خوف سے کہ مبادا ان کے لڑکے میں جنسی کجروی آ جائے اسے سخت الفاظ میں یہ انتباہ کیا تھا کہ اگر تم نے اپنے گندے خیالات پر قابو نہ پایا تو کہیں کے نہ رہو گے۔"

ایسی ہی پہلی باتوں کا خوف ابھی تک جان کے ذہن میں محفوظ تھا۔ وہ ایک بانکا انسان تھا اور اپنے بانکپن کی وجہ سے اسے بہت سی خوبصورت عورتوں سے ملنے کا اتفاق ہوا تھا۔ لیکن اس نے اپنی قدرتی خواہشات کو ہمیشہ دبایا اور چالیس سال کا ہو جانے کے باوجود وہ شادی نہ کر سکا تھا کیونکہ اپنے بزرگوں کی نصیحت کے بموجب وہ کسی عورت کے ساتھ خواہ وہ اس کی بیوی ہی کیوں نہ ہو جائے "گناہ" نہیں کرنا چاہتا تھا اور اب جب وہ سوءِ اتفاق سے ایک عورت کے ساتھ اپنے جذبات پر قابو نہ پا سکا تو اس میں ایک مجرمانہ احساس پیدا ہو گیا اور یہ سمجھ بیٹھا کہ اس سے کوئی بڑا گناہ ہو گیا ہے جس کی تلافی اس دنیا میں نہیں ہو سکتی۔ اصل میں وہ کسی ایسے ڈاکٹر سے ملنا چاہتا تھا جو اسے یہ بتاتا کہ "اُف تمہیں تو آتشک ہو گیا ہے" تاکہ مریض یہ سمجھتا کہ اسے اس کے گناہ کی سزا مل گئی اور اس طرح شاید مریض کی ذہنی الجھنیں کافی دور ہو جاتیں لیکن اب تک وہ تو جس ڈاکٹر سے بھی ملا تھا اس نے یہی کہا تھا کہ تم بالکل ٹھیک ہو۔ یہ حقیقت مریض کو پسند نہیں تھی۔

طبعی جنسی تعلقات میں لوگ عجیب و غریب خوف کا اظہار کرتے ہیں۔ ہم ایسی بہت سی لڑکیوں کو جانتے ہوں گے، جو محبت کی قربانگاہ پر جان تو دے سکتی ہیں لیکن شب وصال کے تصور سے کانپ اٹھتی ہیں ایسی لڑکیوں میں ایک "جولیا سی" بھی تھی جس نے میرے پاس آ کر کہا "ڈاکٹر مجھے اپنی شادی کی نسبت توڑنی ہی پڑے گی، میں ٹام سے شادی نہیں کر سکتی میں شادی کے تصور سے ہر وقت بیمار رہنا نہیں چاہتی۔" اس نے بتایا کہ اس کی یہ علالت نسبت کا اعلان ہونے کے تھوڑے عرصے بعد سے ہی شروع ہو گئی۔ وہ ہر وقت تھکن محسوس کیا کرتی تھی۔ اس کا سارا وقت بستر پر آرام کرتے گزرتا تھا۔ آخر اس نے گھبرا کر یہ فیصلہ کیا تھا کہ "اب میں ٹام کی انگوٹھی واپس کر دوں گی۔"

جولیا نے بڑی صفائی سے مجھ سے کہا "کسی مرد پر ایک بیمار بیوی لاد دینا تو کوئی اچھی بات نہیں۔" اس کا فیملی ڈاکٹر اس کا علاج کرنے میں ناکام ہو گیا تھا کیونکہ جولیا کی بیماری کی علامتیں اسے کچھ عجیب سی معلوم ہوتی تھیں۔ اس لئے اس نے مریضہ کو کسی ماہر نفسیات سے مشورہ کرنے کے لیے کہا تھا اور جولیا کا نفسیاتی علاج اس وقت تک شروع نہیں کیا گیا جب تک کہ اس بات کا یقین نہ ہو گیا کہ وہ ٹام سے شادی اس لیے نہیں کر رہی تھی کہ وہ جسمانی طور پر بیمار تھی بلکہ انکار اس لیے تھا کہ وہ شب وصال سے ڈر رہی تھی اور اس کی اس بیماری میں بھلا حیرت کی اب کیا بات تھی کیونکہ اسے بھی دوسری لڑکیوں کی طرح یہ سبق دیا گیا تھا کہ ہر شریف لڑکی اس وقت تک اپنی نفسیاتی خواہشات کو راہ نہیں دیتی جب تک کہ اس کی شادی نہ ہو جائے اور اسے یہ بھی بتایا گیا تھا کہ اچھے اور شریف خاوند اپنی حیوانی خواہشات کے لیے اپنی بیویوں کو زیادہ استعمال نہیں کرتے۔

اب اس واقعہ کا تجزیہ کیجیے تو بہت سی عجیب باتیں سامنے آتی ہیں۔ کیا جولیا نے اپنی فطری خواہشات کے تحت ٹام سے محبت نہیں کی تھی؟ اگر اس معاملہ میں فطری خواہشات کو دخل نہیں تھا تو بات شادی کی انگوٹھی تک کیوں پہنچی تھی؟ ظاہر ہے کہ معاملہ بوس و کنار تک بھی پہنچا ہوگا لیکن یہ اچانک تبدیلی کیوں پیدا ہو رہی تھی؟ بات یہ تھی کہ جولیا نے اپنی سہیلیوں سے شادی کی بہت سی خوفناک باتیں بھی سنی تھیں۔ کہیں درد کا ذکر تھا اور کہیں خون کا اور شادی کی باتوں میں دلچسپی لینے کے باوجود وہ یہ سوچنے لگی تھی کہ "شادی کی سہاگ رات میرا کیا انجام ہوگا؟"

مجھے جولیا کی طرح کئی دوسری لڑکیاں بھی نظر آئی ہیں اور سب کی داستانیں تقریباً ایک سی تھیں۔ کہیں کوئی کسی نوجوان سے صرف عشق کی پینگ بڑھا رہی تھی، کہیں بات شادی تک آ پہنچی تھی اور کہیں

شادی کی انگوٹھی بھی ہاتھ میں آچکی تھی لیکن اچانک ان لڑکیوں میں خوف پیدا ہوا اور انھوں نے شادی نہ کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ بعض اوقات دوسری لڑکیاں بھی جولیا کی طرح بیمار پڑ گئیں اور بعض اوقات خوف میں گھری ہوئی لڑکیوں نے چاہا کہ ایسی باتیں اپنے عاشقوں سے کہیں کہ وہ اپنی شادی کی بات اور اپنی دی ہوئی انگوٹھی واپس لینے کے لیے مجبور ہو گئے اور چلتے بنے اور بعض اوقات کچھ لڑکیوں نے فوری طور پر شادی کرنے سے انکار کیا اور کہا کہ ابھی نہیں ابھی نہیں، ابھی نہیں۔ یہاں تک کہ کئی سال گزر گئے اور کچھ بھی نہیں ہوا اور بعض لڑکیوں نے ایسے ہی خوف کے تحت کئی بار مختلف لڑکوں سے محبت کی اور ہر بار محبت کے 'ناکام' ہو جانے کے بعد وہ یہ سمجھنے لگیں کہ "اب زندگی بھر میری شادی نہ ہو سکے گی۔"

جولیا کی طرح ان میں اکثر لڑکیوں میں دراصل مجامعت کا خوف تھا۔ اس مزاج کی لڑکیاں شادی سے عموماً انکار کر دیتی ہیں کہ ان کے لاشعور میں "درد اور خون" کی دل ہلا دینے والی داستانیں ہوتی ہیں۔ خوش قسمتی سے اب ایسے مسائل کا حل "نفسیاتی علاج" نے تلاش کر لیا ہے اور بہتر جنسی تعلیم کے ذریعہ ان کا سدباب بھی ہو سکتا ہے۔ فائدہ یہ ہوگا کہ ایسی بیمار لڑکیاں اپنی مرضی سے اپنی پسند کے لڑکوں سے شادی کر سکیں گی لیکن نفسیاتی علاج کے دریافت ہو جانے کے باوجود اس قسم کی بھی بیمار لڑکیاں تو اپنا علاج نہیں کراتیں۔ ان میں سے بعض شادی بھی کر لیتی ہیں اور جب ان کی شادی ہو جاتی ہے تو ایک دوسری بیماری پیدا ہو جاتی ہے جسے ڈاکٹر اپنی اصطلاح میں "تکلیف دہ جنسی مواصلت" کہتے ہیں۔ اس تکلیف کی وجہ سے بیوی اپنے شوہر سے خوش نہیں رہتی اور اپنا بنا بنایا گھر بگڑ جاتا ہے لیکن اس تمام تباہی کا سبب بننے والی بیوی نہیں ہوتی بلکہ وہ شادی شدہ عورتیں ہوتی ہیں جو تجربہ کار ہو جانے کے بعد مزے لے کر اپنی شادی کی باتیں بناتی ہیں اور ان باتوں میں "درد، تکلیف اور خون" کا ذکر ضرور ہوتا ہے۔

عموماً تکلیف دہ مواصلت میں جسمانی طور پر یہ ہوتا ہے کہ مجامعت میں عورت اپنے پیروں کو جکڑ لیتی ہے جس سے اگر مجامعت ناممکن نہیں تو تکلیف دہ ضرور ہو جاتی ہے اور اس طرح جب ایک لڑکی کو ازدواجی زندگی کا لطف نہیں ملتا بلکہ اسے اس میں صرف تکلیف اور پریشانی ہی نظر آتی ہے تو وہ اس سے نجات حاصل کرنے کی کوشش شروع کر دیتی ہے۔ ایسی لڑکیوں کے شوہر بھی اپنی جنسی تسکین کے لیے دوسرے راستے تلاش کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ممکن ہے وہ اپنی ازدواجی زندگی کو بے مزا پا کر کسی دوسری لڑکی سے رومان لڑانا بھی شروع کر دیں تاکہ اس لڑکی سے انھیں پوری جنسی آسودگی مل سکے جو ازدواجی زندگی کی تعمیر کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے۔

"تکلیف دہ مواصلت" کی بیماری اصل میں حمل کے خلاف بھی ایک عورت کا احتجاج ظاہر کرتی ہے۔ بچہ کی پیدائش کا خوف مختلف طریقوں سے ظاہر کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً کوئی عورت شادی کو خوف سے سرے سے ہی انکار کر دے یا کوئی شادی کے بعد صرف ان دنوں میں جنسی مواصلت کرے جب حمل قرار پانے کا بالکل امکان نہ ہو یا پھر کوئی اس صورت میں مجامعت کے لیے رضامند ہو جب وہ خود بھی اور اس کا شوہر بھی ضبطِ تولید کے لیے کوئی چیز استعمال کر رہا ہو۔ زچگی کے خوف میں بہت سے دوسرے ڈر بھی ہوتے ہیں۔ بہت سی عورتیں تو صرف اس لیے زچگی سے ڈرتی ہیں کہ ان کے جسم کا حسن ختم ہو جائیگا جس کے نتیجہ میں ان کے شوہر کی محبت ان کی طرف سے بالکل ختم ہو جائیگی اور اسی خوف سے وہ بہت عرصے تک اپنے آپ کو حمل سے محفوظ رکھنے کی کوشش کرتی ہیں لیکن بدقسمتی سے ان باتوں کا نتیجہ وہی ہوتا ہے جس سے وہ عورتیں ڈرتی ہیں۔ مثلاً میری ملاقات جب میریل ایل سے ہوئی تو وہ کئی راتوں سے جاگ رہی تھی۔ اس کی آنکھیں سوج گئی تھیں اور روتے روتے اس کا چہرہ اتر گیا تھا۔ اس کے شوہر نے اسے یہ کہہ کر چھوڑ دیا تھا کہ "اب مجھے کسی دوسرے سے محبت ہو گئی ہے۔"

میریل نے چیخ کر روتے ہوئے کہا "ڈاکٹر! یہ سب اس کا قصور نہیں۔ اس نے ہمیشہ میرے حسن کی اور میرے جسم کی تعریف کی۔" اور میریل نے اپنے شوہر کو ہمیشہ خوش رکھنے کے لیے یہ سوچا تھا کہ وہ اپنا جسم اور اپنی صحت ٹھیک رکھے گی تاکہ اس کا حسن قائم رہ سکے۔ اسی مقصد کے تحت اس نے اپنی ازدواجی زندگی میں حمل سے بچنے کی کوشش کی تھی لیکن اس کی زندگی میں ایسے بھی مواقع آئے جب اس نے دو سال کے عرصے کچھ نہیں تو چھ بار پوری سپردگی کے ساتھ اپنے خاوند کو مجامعت کا موقع دیا لیکن حمل قرار نہ پایا۔ بیشک میریل کا جسم تو خراب نہ ہوا لیکن اس کا شوہر اس سے چھوٹ گیا۔

زچگی کا خوف جو اتنی جنسی بے لطفی پیدا کر دیتا ہے۔ ہسپتال، نرس، سُن کر دینے والی دوا اور درد کے تصور سے بھی پیدا ہو سکتا ہے لیکن اب ان سب باتوں کا تدارک بھی دریافت کیا گیا ہے۔ کہیں عمل تنویم سے دردِ زہ دور کیا جا سکتا ہے اور کہیں معالج ایک امیدوار ماں کو یہ اطمینان دے کر "میں تمھیں تکلیف نہ ہونے دوں گا۔" اسے زچگی کے خوف سے بچا سکتا ہے۔

زچگی کا خوف بعض حالات میں یہ بھی ظاہر کرتا ہے کہ ایک عورت ماں تو بننا چاہتی ہے لیکن وہ بچہ کی نگہداشت کرنے کی ذمہ داریوں سے بچنا چاہتی ہے اور بعض عورتیں تو اس لیے بچہ پیدا کرنے سے ڈرتی ہیں کہ دوسرے ان کے بارے میں کیا سوچیں گے۔ ان کا دل اس خیال سے گھبراتا ہے کہ کہیں لوگ یہ نہ کہیں کہ "اچھا معلوم ہوا کہ شادی تم نے کیوں کی تھی۔" یہ باتیں جذبات کی ناپختگی ظاہر کرتی ہیں۔ ایسی عورت خواہ کسی عمر کی کیوں نہ ہو اسے دیکھ کر یہ سمجھ لینا چاہیے کہ وہ ابھی "بڑی" نہیں ہوئی ہے۔

بعض عورتیں بھدے اور عجیب و غریب رنگ کے بچے پیدا کرنے سے ڈرتی ہیں۔ جن کنبوں میں ایسے بچے پیدا ہوں وہاں تو کسی عورت کا خوف کرنا درست ہو سکتا ہے لیکن جہاں تندرست اور اچھے خاصے بچے پیدا ہوتے ہیں وہاں کسی عورت کا ڈرنا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ کیا یہ حقیقت نہیں کہ دنیا میں عجیب و غریب رنگ کے بچے شاذ ہی پیدا ہوتے ہیں۔ بات یہ ہے کہ عجیب و غریب رنگ کے بچے پیدا کرنے سے ڈرنا کسی عورت کا یہ ظاہر کرتا ہے کہ وہ اپنے سابقہ جنسی تعلقات کو بھی گناہ سمجھتی ہے اور دل ہی دل میں یہ سوچتی ہے کہ کہیں خدا مجھے بگڑی ہوئی شکل کا ایک بچہ دے کر میرے گناہوں کی سزا نہ دے دے۔"

ایک پریشان جوڑا میرے پاس مشورہ کرنے کے لیے آیا۔ اُسے ایک بچّہ کی آرزو تھی، لیکن ہوا یہ تھا کہ اُن کا پہلا بچّہ پھیپھڑے کی کسی بیماری کے ساتھ پیدا ہوا تھا اور اب بیوی کو یہ خوف تھا کہ "کہیں دوسرا بچّہ بھی ایسا ہی نہ پیدا ہو"۔ اس نے مجھ سے کہا، "ڈاکٹر میں دوبارہ ایسا کوئی صدمہ برداشت نہیں کر سکتی، کیوں کہ میرا پہلا بچّہ مر چکا ہے"۔

وہ ماں تو بننا چاہتی تھی، لیکن حمل سے ڈرتی تھی، کیوں کہ اُسے جیسے یہ یقین ہو گیا تھا کہ دوسرا بچّہ بھی پہلے ہی کی طرح ہوگا، لیکن اس خوف کا اصل سبب؟

ماجرا یہ تھا کہ شادی سے قبل لڑکی کی ماں نے اُسے اُس کی پسند کے لڑکے سے شادی کرنے کی ممانعت کی تھی۔ ماں کو لڑکا پسند نہیں تھا اور اس بات پر لڑکی اپنی ماں سے لڑ چکی تھی اور اس لڑائی جھگڑے میں ماں نے بیٹی سے کہا تھا کہ، "اگر تو میری بات نہیں مانتی تو نہ مان، لیکن یاد رہے کہ جو شادی ماں باپ کی دعاؤں کے بغیر ہوتی ہے وہ کبھی کامیاب نہیں ہوتی۔ خدا تجھے اس کی سزا دے گا"۔ ماں نے اس سے یہ بھی کہا تھا کہ "تیرے سارے بچّے مجبور روزگار رہیں گے"۔

اور جب پہلا بچّہ پیدا ہونے کے تیسرے روز مر گیا تو اُس لڑکی کو اپنی ماں کی بددعائیں یاد آنے لگیں اور اُس نے سمجھا کہ "شاید ماں نے ٹھیک ہی کہا تھا"۔ اُسے اصل میں خدا کے عذاب کا اب اتنا ڈر نہیں تھا جتنا کہ اپنی ان غلطیوں کا جو اُس نے اپنے ماں باپ کے ساتھ کی تھیں۔ اس نے اعتراف کیا کہ اس کے دل میں ماں کے خلاف بہت سی باتیں تھیں اور ان باتوں کی وجہ سے وہ اپنے آپ کو گنہگار سمجھنے لگی تھی اور گناہ کا یہ احساس اب اتنا شدید ہو چکا تھا کہ وہ جیسے خود بھی لاشعوری طور پر خدا سے یہ چاہتی تھی کہ میرے بدشکل اور بھدّے بچے پیدا ہوں تاکہ مجھے میرے گناہوں کی سزا مل جائے۔

اوپر جنسی خوف کی جن قسموں سے بحث کی گئی ہے وہ ایک قاری کو یہ سمجھا دینے کے لیے کافی ہونی چاہییں کہ انسانی زندگی کا کوئی جائز جنسی عمل گناہ نہیں ہوتا اور نہ قدیم تصورات و نظریات کے مطابق اس میں کوئی گندگی ہوتی ہے۔ یہ کام والدین کے ہوتے ہیں کہ وہ بچّوں کو صحیح جنسی تعلیم دیں اور بے شک اس کے ساتھ ساتھ وہ انھیں جنسی کج روی سے بھی بچائیں، لیکن جنسی خوبیوں سے آگاہ کرنے اور برائیوں سے بچانے کا طریقہ کیا ہونا چاہیے، اس کا اندازہ یقیناً مذکورہ بالا واقعات سے ہو سکتا ہے، بہ شرطیکہ اس مطالعے میں کوئی تنگ نظری کام نہ کر رہی ہو۔

ہم سب خوش گوار ازدواجی زندگی کے آرزومند رہتے ہیں، جو دولت سے خریدی نہیں جاتی، بلکہ اُس کے لیے شروع سے ہی ایک صحیح تربیت کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ صحیح تربیت ان ہی بڑے بوڑھوں سے بھی مل سکتی ہے، جو اب تک جنس کو ایک شیطانی فعل کہہ کر بہت سے نوجوانوں کی زندگی تباہ کر چکے ہیں۔

....

مفید صنعتی فارمولے

نائٹ کریم

فارمولا:

ان بائنڈرس لینولین	۱۹ گرام	بوریکس	۰،۵ گرام
اسپرمیسٹی	۳ گرام	پانی	۱۵ سی سی
وہائٹ ویکس	۱۰ گرام	خوشبو	۰،۱۵ گرام
وہائٹ منرل آئل	۳۰ گرام	وہائٹ پیٹرولیم (اسفید سیلین)	۲۱ گرام

طریقۂ تیاری:

ان بائنڈرس لینولین، اسپرمیسٹی، وہائٹ پیٹرولیم اور وہائٹ ویکس کو واٹر باتھ پر پگھلائیے۔ وہائٹ آئل شامل کرکے ہلائیے بوریکس کو پانی میں حل کرکے اس درجۂ حرارت تک گرم کیجیے، جو پگھلی ہوئی چیزوں کا ہو پھر حل شدہ بوریکس کو آہستہ آہستہ اس میں ڈال کر برابر ہلاتے رہیے جب کریم کا ٹمپریچر تقریباً ۴۰ ڈگری سینٹی گریڈ ہو جائے تو اس میں پرفیوم آئل ملا کر ہلائیے۔

کولڈ کریم (۱)

فارمولا:

اسپرمیسٹی	۱۰ گرام	سوڈیم بوریٹ	۰.۵ گرام
وہائٹ بیز ویکس	۱۰ گرام	پانی	۱۹،۵ سی سی
پرسک آئل	۶۰ سی سی	پرفیوم	حسب ضرورت

طریقۂ تیاری:۔

اسپرمیسٹی اور وہائٹ ویکس کو ملا کر واٹر باتھ پر پگھلائیے، تیل ملائیے پھر سوڈیم بوریٹ کا گرم سلوشن آہستہ آہستہ ملا کر ہلائیے بوریکس سلوشن کا ٹمپریچر تقریباً اتنا ہونا چاہیے جتنا کہ پگھلی ہوئی فیٹس کا۔ جب کریمی مکسچر کا ٹمپریچر ۴۵ ایف ہو جائے تو اس میں پرفیوم ملا کر ہلائیں۔

لوہے کا برتن تیاری میں استعمال نہ کریں۔

کولڈ کریم (۲)

فارمولا:

وہائٹ ویکس	۱۳،۵ گرام	پانی	۴۲ گرام
ہیوی لیکوڈ پیٹرولیم	۶۲،۵ گرام	سوڈیم بوریٹ	۱ گرام

پرفیوم آئل۔ حسب ضرورت

طریقۂ تیاری:

موم اور پیٹرولیم کو پورسلین یا انیمل کی ڈش میں واٹر باتھ
سوڈیم بوریٹ کو پانی میں حل کرکے اتنا گرم کیجیے جتنا کہ پگھلی ہوئی
پیٹرولیم کے مکسچر کا ٹمپریچر ہو۔ سوڈیم بوریٹ سلوشن کو آہستہ آہستہ
کر خوب اچھی طرح ہلائیے۔ پھر خوشبو ڈال کر اچھی طرح ہلائیے

لوہے کا برتن استعمال نہ کریں

فیس کریم

فارمولا:

اسٹرک ایسڈ	۱۵ گرام	آرلیکس (سوربیٹول	
اسپان ۶۰	۲ گرام	پانی	۸
ٹوین ۶۰	۱۰،۵ گرام	پرفیوم (پرپیزرویٹو حسب	
آئسوپروپائل پالمیٹ	۱ گرام		

طریقۂ تیاری:

اسٹرک ایسڈ، اسپان، ٹوین اور پالمیٹیٹ ۹۰ ڈگری سن
تک گرم کیجیے۔ پانی اور آرلیکس کے مکسچر کو ۹۵ ڈگری سنٹی گر
گرم کرکے شامل کیجیے۔ ہلائیے۔ جب ٹمپریچر ۳۵ ڈگری سنٹی گر
آجائے تو خوشبو ملائیے۔

ہینڈ لوشن۔

فارمولا:

ٹریگا سنتھ	۰،۸ گرام	الکحل	۱۲
بورک ایسڈ	۱ گرام	پانی	۱۲
گلسرین	۱۲ گرام	کلر اینڈ پرفیوم حسب	

طریقۂ تیاری:۔

گرم پانی میں بورک ایسڈ حل کیجیے۔ ٹریگا سنتھ ملا کر
تاکہ اچھی طرح مل جائے۔ ململ کے کپڑے میں نچوڑ دیجیے۔
اور گلسرین ملا کر اس میں شامل کیجیے۔ پھر کلر، پرفیوم اور ا
میتھائل پیرا ہائیڈرو آکسی بینزوایٹ بطور پریزرویٹو

ادبیات

عشق نے غالبؔ نکما کر دیا

طاہر صدیقی

سہ پہر کی سنہری دھوپ ڈاکٹر راگھو ایم۔ڈی (ڈاکٹر آف میڈیسن) کے مطب کے اندر تک پہنچی ہوئی تھی۔ کمرہ میں بید کی دو خوب صورت آرام کرسیاں اور ایک صوفہ رکھا ہوا تھا، جس سے سجاوٹ سے زیادہ تکلف ظاہر ہوتا تھا۔ ڈاکٹر راگھو نے جو اپنے پیشے کے اعتبار سے براق جیسے سفید کپڑوں میں ملبوس تھے، اپنی کیس بک اٹھاتے ہوئے سامنے رکھے ہوئے وزیٹنگ کارڈ کے نام پر ایک نظر ڈالی اور گھنٹی بجائی۔ گھنٹی کی آواز کے ساتھ ہی مطب کا دروازہ کھلا اور ڈاکٹر کے سکریٹری نے ایک خاتون کو اندر پہنچایا۔ ڈاکٹر نے دل چسپی سے اس خاتون کی طرف دیکھا، جس پر ابھی کافی شباب تھا۔ اور جو تیس سال سے کم عمر کی معلوم ہوتی تھی۔ وہ بیٹے اسٹائل سے نائیلان کی ساڑی پہنے ہوئے تھی۔ اس کے لبوں پر ایک ہلکی سی مصنوعی سرخی تھی۔ اپنے اس میک اپ کی وجہ سے وہ عام عورتوں سے زیادہ خوبصورت نظر آ رہی تھی۔ خوب صورتی سے زیادہ اس کے چہرے پر زندگی کی چمک تھی اور زندگی کی اس چمک نے ہی اسے ایک دل کش پیکرِ حسن بنا دیا تھا۔

اس خاتون کے مطب میں داخل ہونے سے قبل ڈاکٹر راگھو بڑی تھکن محسوس کر رہے تھے، لیکن اب تو جیسے ان میں اچانک ایک نئی زندگی انگڑائی لینے لگی تھی۔ وہ سنبھل کر بیٹھ گئے اور اس خاتون سے بھی بیٹھ جانے کے لیے کہتے ہوئے غیر ارادی طور پر اپنا سینہ ہیں اٹھانے لگے اور پھر اپنی آواز میں ایک مصنوعی مٹھاس کے ساتھ بولے" مسز موہن لال میرے خیال میں آپ اپنی صحت کے بارے میں تو کوئی مشورہ کرنے نہیں آئی ہیں"۔ یہ کہہ کر ڈاکٹر نے صوفے پر بیٹھی ہوئی وزیٹر کو سرتاپا دیکھا اور ایسا محسوس کیا جیسے انھیں آج اپنے خوابوں کی تعبیر نظر آ رہی تھیں۔

"آپ کا خیال صحیح ہے ڈاکٹر"۔ خاتون نے بڑی شیریں آواز کے ساتھ جواب دیا۔ اس کی اس آواز نے ڈاکٹر راگھو کی نظر میں اسے اور بھی پرکشش بنا دیا تھا اور پھر وہ بولی،" در اصل میرے یہاں آنے کا کوئی تعلق میری اپنی صحت سے نہیں بلکہ میرے خاوند آپ کے مریض ہیں یا یہ سمجھ لیجیے کہ میں انھیں آپ کا مریض بنانا چاہتی ہوں۔ دیکھیے ڈاکٹر یہ ایک بہت ہی نازک کیس ہے۔ اُن کے دماغ میں کوئی خلل واقع ہو گیا ہے۔ جو ابھی بہت معمولی ہے لیکن جیسا کہ آپ سمجھ سکتے ہیں مجھے اس واقعہ سے بڑی پریشانی ہو گئی ہے"۔

ڈاکٹر راگھو نے چونکتے ہوئے پوچھا، "تو کیا آپ کے خیال میں وہ اپنے ہوش و حواس بالکل کھو بیٹھے ہیں"۔ "جی ہاں۔ بدقسمتی سے کچھ ایسا ہی معاملہ ہے۔ انھیں عجیب قسم کے دورے پڑنے لگے ہیں۔ بعض اوقات تو وہ اپنے آپ کو بالکل دوسرا آدمی سمجھ کر بات کرنے لگتے ہیں"۔ خاتون نے آہستہ آہستہ ڈاکٹر کے سوال کا جواب دیا۔

اس جواب سے ڈاکٹر پر ایک سنجیدگی سی طاری ہو گئی وہ اپنی عینک اتار کر چند لمحوں تک خاموشی سے اس کے شیشے صاف کرتے رہے اور پھر بولے،" ایسی دماغی خرابیاں ہندستان میں عام ہونے لگی ہیں، لیکن آپ کے خاوند کا یہ خلل دماغ، جو آپ نے مجھے ابھی بتایا ہے کتنی دیر تک عام طور سے رہتا ہے"۔

"آہ، آپ کیا پوچھتے ہیں،" اس خاتون نے یہ کہہ کر اپنی پیشانی پر سے بالوں کا ایک گچھا بڑے انداز سے پیچھے کی طرف کیا اور پھر بولی۔ "کبھی چند گھنٹے اور کبھی تمام دن، لیکن اس سے زیادہ دیر تک نہیں"۔

معاملہ کی گہرائی تک پہنچنے کے لیے ڈاکٹر نے مزید سوال کیا: "آپ کہتی ہیں کہ وہ اپنے آپ کو کچھ اور سمجھنے لگتے ہیں، لیکن یہ بتایئے کہ کیا جنون کسی ایک مخصوص شخص کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے یا وہ اپنی حیثیتیں بدلتے رہتے ہیں"۔

اس سوال سے اُس خاتون کی پیشانی پر بل پڑ گئے اور اُس نے کچھ دیر تک خاموش رہنے کے بعد کہنا شروع کیا، "اب جب کہ آپ نے ایک سوال کیا ہے تو میں بتا دوں کہ وہ کسی کسی وقت اپنے آپ کو کسی بڑی تجارتی فرم کا کیشیر سمجھنے لگتے ہیں اور پھر اس جنون کی حالت میں وہ اپنے ہی مکان کے چکر لگا کر لوگوں سے کرایہ مانگنے لگتے ہیں۔ گھنٹوں وہ اپنے آپ سے یا کسی سے بھی، جو انھیں مل جائے لین دین کی باتیں کرتے رہتے ہیں اور جب تک کوئی اُن کا حساب چکتا نہ کرے وہ اُسے جانے نہیں دیتے۔ عموماً وہ کہتے ہیں، کہ

بھی اپنا بل تو ادا کر دو تب جاؤ، یا یہ کہ اپنا بل ادا کر کے میری چھٹی کر دو۔ نہیں معلوم کہ ان کے اس جنون کا کیا سبب ہو گیا ہے۔ جانے انھوں نے بل کا یہ چکر کہاں سے پال لیا ہے۔ یہ ایک عجیب خوف ناک منظر ہوتا ہے ڈاکٹر آپ میری پریشانیوں کا اندازہ نہیں کر سکتے۔"

ڈاکٹر راگھو نے حیرانی سے یہ ساری باتیں سن کر ایک سگریٹ سلگائی سگریٹ کے چند کش لگا کر انھوں نے کرسی سے اپنی پیٹھ ٹیکتے ہوئے کہا۔ "ہاں کیوں نہیں، پریشانی کی بات ہی ہے۔ میں آپ کے خاوند کا ہر ممکن علاج کرنے کی کوشش کروں گا۔ جو واقعہ آپ نے بتایا ہے وہ دماغی بیماریوں کی ایک عام شکل ہے۔ اس بیماری میں انسان غلط اور صحیح میں تمیز کرنا بھول جاتا ہے۔ لیکن جہاں تک میں محسوس کر سکا ہوں ابھی حالات ایسے نہیں ہوئے ہیں کہ ان کا علاج نہ کیا جا سکے۔ شدید حالات میں انسان البتہ اس دنیا سے بالکل بے خبر ہو جاتا ہے، مگر چوں کہ حالات ابھی قابو کے اندر محسوس ہوتے ہیں، اس لیے اچھی تیمارداری کے ذریعے اور جنون کی کیفیات پیدا کرنے والی محرکات سے انھیں الگ کر کے علاج کیا جا سکتا ہے۔"

علاج کا نام سن کر اس خاتون کا چہرہ جیسے خوشی سے چمک اٹھا اور اس کے لبوں پر ایک ہلکا سا تبسم رقص کرنے لگا اور وہ بولی، "ڈاکٹر میں آپ کے احسان کو کبھی نہ بھلا سکوں گی۔ میں ابھی گھر جا کر انھیں اپنے ساتھ لاتی ہوں۔ آپ جو فیس مانگیں گے دی جائے گی کیوں کہ آپ کے کام کے مقابلے میں روپے پیسے کی کوئی حقیقت نہیں۔"

ڈاکٹر راگھو اس بات پر اپنے پیشہ ورانہ اخلاق کے تحت صرف مسکرا دیے۔ ان کی زندگی میں ایک ایسی حسینہ سے ملنے کا یہ پہلا اتفاق تھا اور وہ دل ہی دل میں سوچنے لگے کہ کاش وہ اپنی اس وقت کی عمر سے دس سال کم نظر آئے۔

ساری باتیں گویا طے ہو جانے پر اس خاتون نے چلنے کی تیاری کی۔ بڑی نزاکت سے اپنے برہنہ بازوؤں کو ساڑی میں چھپاتی ہوئی وہ صوفے پر سے اٹھی اور ڈاکٹر سے رخصت ہو کر مطب کے دروازے تک پہنچی ہی تھی کہ رک گئی اور پھر بڑی ادا سے ڈاکٹر راگھو کے قریب آ کر بولی: "کیوں ڈاکٹر! کیا یہ ممکن نہیں کہ آپ تھوڑی دیر کے لیے اپنی ہی کار مجھے دے دیں تاکہ میں مریض کو جلد سے جلد یہاں لا سکوں، کیوں کہ میرا مکان یہاں سے تقریباً دو میل کے فاصلے پر ہے۔ کار مل جائے تو بڑی مہربانی ہوگی۔"

ڈاکٹر راگھو نے ہاں میں سر ہلاتے ہوئے ایک پرچہ اپنے سکریٹری کے نام لکھ کر اس خاتون کو دے دیا اور اس کے چلے جانے کے بعد انھوں نے بیس منٹ کے اندر باہر انتظار میں بیٹھے ہوئے باقی مریض دیکھ ڈالے۔ پھر انھوں نے الماری میں سے دماغی عوارض کی ایک کتاب نکال کر پڑھنا شروع کر دی تاکہ اس سیرم کا فارمولا اُن کے ذہن میں تازہ ہو جائے جس کا انجکشن انھوں نے چند ماہ قبل بڑی کامیابی سے ایک ایسے ہی مریض کو دیا تھا۔ آدھ گھنٹے بعد جب وہی خاتون اپنے خاوند کے ساتھ واپس آئی تو اس وقت ڈاکٹر راگھو انجکشن لگانے والی خوف ناک سوئی کا جائزہ لینے میں محو تھے۔

وہ خاتون چھوٹے قدموں سے چل کر ڈاکٹر کے پاس پہنچی اور اُن کے کان میں آہستہ سے کہا: "یہی میرے خاوند ہیں۔ آپ اطمینان سے ان کا طبی معائنہ فرمائیے۔ جلدی کی کوئی بات نہیں۔ تب تک میں ذرا اپنی بہن کو تار دے آؤں"۔ یہ کہہ کر وہ کمرے سے نکل گئی۔

ڈاکٹر نے مریض پر ایک نظر ڈالی اور اُسے بیٹھنے کے لیے کہا وہ شخص تقریباً تیس سال کی عمر کا تھا اس کا قد چھوٹا تھا اور دیکھنے میں جسمانی طور پر کافی مضبوط نظر آ رہا تھا۔ چہرے پر چیچک کے کچھ داغ تھے اور ایک بات جو اس میں اور اس کی بیوی میں بڑا فرق ظاہر کر رہی تھی یہ تھی کہ بیوی جتنی فیشن ایبل تھی، شوہر اتنا ہی قدامت پسند معلوم ہوتا تھا، کیوں کہ وہ ایک معمولی سی دھوتی پہنے ہوئے تھا اور ایک دھاری دار قمیص جس کی آستینیں مڑی ہوئی تھیں۔

ڈاکٹر راگھو مریض سے مخاطب ہوتے ہوئے بولے "جناب! میں سوائے چند ضروری باتوں کے آپ سے اور کچھ نہیں پوچھوں گا اب یہ بتائیے کہ کیا کسی وقت آپ پر غنودگی کا دورہ تو نہیں آتا؟"

مریض نے حیرت سے ڈاکٹر کی طرف دیکھا جیسے اس کا سامنا کسی انسان سے نہیں بلکہ ایک ڈراؤنے بھوت سے ہو، کیوں کہ یہ ایک ایسا سوال تھا کہ شاید مرتے وقت بھی اس سے کوئی نہ کرتا۔ اس نے منہ بناتے ہوئے جواب دیا۔ "ڈاکٹر، میں آپ کی بات سمجھا نہیں۔ مجھے دیر ہو رہی ہے۔ میں تو صرف بل وصول کرنے کے لیے حاضر ہوا تھا۔"

"بے شک بے شک، کیوں نہیں آپ کا بل ضرور ادا کیا جائے گا۔ لیکن اس کے لیے آپ کو ذرا انتظار کرنا پڑے گا۔" ڈاکٹر نے مریض کی اس وقت کی ذہنی کیفیت سے محظوظ ہوتے ہوئے طنز آمیز لہجے میں کہا

اتنی دیر میں ایک نوجوان نرس ایک ٹرے میں انجکشن لگانے کی ساری چیزیں لے کر حاضر ہو گئی۔ اور ڈاکٹر کے حکم کا انتظار کرنے لگی اب ڈاکٹر نے اپنا ایپرن پہنا۔ ٹرے میں سے سوئی لگانے والی سرنج

پچکاری) اٹھائی اور تیز روشنی کا ایک برقی لیمپ جلا کر مریض کے چہرے کی طرف کر دیا۔

پھر وہ مریض کو اپنی طرف مخاطب کرتے ہوئے بولے "دیکھیے صاحب! آپ میں جو کچھ آپ سے کہوں اسے کیجیے۔ ڈرنے کی کوئی بات نہیں ہے میں صرف آپ کی صحت عمومی کا جائزہ لینا چاہتا ہوں۔"

مریض نے غصہ سے کہا: "ہاں کیوں نہیں اب تو آپ مجھے ہسپتال بھیج کر ہی دم لیں گے۔"

"نہیں نہیں اس وقت تک نہیں جب تک کہ ہسپتال بھیجنا بالکل ہی ضروری نہ ہو جائے اور ہسپتال بھیجنے کے سوا کوئی چارہ کار نہ ہو" ڈاکٹر راگھو نے مریض کو تسلی دینے کی کوشش کی۔

ڈاکٹر کے ان الفاظ سے جیسے مریض کے آگ لگ گئی اور اس نے تیور بدلتے ہوئے کہا: "ڈاکٹر صاحب اپنا مذاق ختم کیجیے۔ میری دُکان بند ہونے کا وقت قریب آگیا ہے۔ بل ادا کیجیے، بل۔"

ڈاکٹر راگھو نے مریض کی باتیں جیسے سنی ان سنی کر دیں وہ روشنی میں سرنج کی سوئی ٹھیک کرتے رہے اور جب سوئی ٹھیک ہو گئی، تو انھوں نے مریض کا ایک ہاتھ مضبوطی سے پکڑ کر اس کا آستین اوپر چڑھانے کی کوشش کی تاکہ اس کے بعد ہی سوئی مریض کے بازو میں گھونپ سکیں۔ اس حالت میں مریض کی جسمانی قوت جیسے دوگنی ہو گئی اور اس نے پوری قوت سے ڈاکٹر کو دھکیل کر اپنے آپ کو چھڑا لیا۔ غصہ سے اس کا چہرہ اتنا خوف ناک ہو گیا تھا کہ نرس کمرہ سے بھاگ کھڑی ہوئی کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ مریض اسی کے اوپر حملہ کر دے۔

اپنی آواز کی پوری قوت سے مریض نے گرجتے ہوئے ڈاکٹر راگھو سے کہا: "تیرا دماغ تو خراب نہیں ہو گیا ہے۔ کیا تو اب مجھے مار ڈالنا چاہتا ہے۔ میں ابھی پولیس کو بلاتا ہوں۔ دھوکا دینا چاہتا ہے مجھے۔ ابھی تجھے اور تیری بیوی کو جیل کی ہوا کھلاتا ہوں۔ چور ہو تم لوگ، ڈاکو ہو لٹیرے ہو، بدمعاش ہو۔ اب ان باتوں سے کام نہیں چلے گا ڈاکٹر!"

اب ڈاکٹر راگھو گھبرائے اور انھوں نے محسوس کیا کہ کوئی پاگل ایسی باتیں نہیں کر سکتا۔ انھوں نے دل میں سوچا، "یہ قصہ کیا ہے اس خوب صورت عورت نے میرے ساتھ کوئی دھوکا تو نہیں کیا۔ یہ شخص تمھاری بیوی کیوں کہہ رہا ہے جب کہ میری بیوی کو دہلی گئے ہوئے پندرہ دن ہو چکے ہیں۔"

پھر انھوں نے اس شخص کو خاموش کرنے کی کوشش کرتے ہوئے کہا: "دیکھو بھئی غصہ نہ کرو۔ مجھے خود بھی ٹھیک سے نہیں معلوم کہ یہ سب اتنی دیر میں کیا ہو گیا۔ خدا مجھے کچھ بتاؤ تو کہ تم کون ہو اور کیوں یہاں لائے گئے ہو۔"

اس شخص کا غصہ کچھ کم ہوا اور اس نے ڈاکٹر سے پوچھا: "کیا وہ خاتون آپ کی بیوی نہیں۔ وہ عورت ہماری فرم میں جس کا نام مسز ریکھا جیولرز ہے آئی۔ آپ کی کار میں تھی وہی کالی بیوک ہم لوگ بھی سمجھے کہ آپ کی بیوی ہوگی، کیوں کہ ہم کئی مرتبہ آپ کو اسی کار میں دیکھ چکے تھے۔ ہمارے منیجر نے اس سے کچھ جواہرات خریدنے کے لیے کہا اور اس نے جب تین ہزار روپے کی چیزیں خرید لیں تو بولی کہ چوں کہ اس کے پاس ادا کرنے کی پوری قیمت نہیں، اس لیے کوئی شخص اس کے ساتھ کر دیا جائے چناں چہ دکان کے منیجر نے مجھے اس کام کے لیے اس کے ساتھ بھیج دیا اور میں ان جواہرات کی قیمت وصول کرنے کے لیے یہاں تک آیا تھا۔ بل بھی میں ساتھ لایا ہوں یہ دیکھیے۔" اور واقعی یہ اُسی دن کا ایک بل تھا، جس میں سیلز ٹیکس کے علاوہ تین ہزار روپے کی چیزوں کی خریداری دکھائی گئی تھی۔ ڈاکٹر راگھو بل دیکھ کر سکتے میں پڑ گئے۔ وہ حیران تھے کہ کیا سن رہے ہیں۔ غصہ اور حیرت کی ملی جلی کیفیت کے ساتھ وہ کچھ عجیب سے نظر آ رہے تھے اور آخر کار وہ خود بھی اس نتیجہ پر پہنچے کہ اس عورت نے انھیں دھوکا دیا ہے۔

اپنے منتشر خیالات پر قابو پانے کی کوشش کرتے ہوئے ڈاکٹر راگھو نے میز پر دور رکھے ہوئے ٹیلیفون کی طرف ہاتھ بڑھایا اور پولیس کو سارے واقعہ کی اطلاع کر دی اور صبح اخبار میں انھوں نے ایک خبر پڑھی کہ "ایک حسینہ نے شہر کے ایک مشہور ڈاکٹر کی بیوی بن ایک جوہری کو لوٹ لیا ڈاکٹر جوہری کی دکان کے کیشیر کو پاگل سمجھ رہا تھا۔"

"کیا یہ حقیقت نہیں کہ مرد ایک چالاک اور خوب صورت عورت کے ہاتھ میں صرف ایک کھلونا ہوتا ہے جسے وہ جب چاہے توڑ سکتی ہے۔"

ڈاکٹر راگھو سوچتے رہے اور چھپی ہوئی خبر کو بھی بار بار پڑھتے رہے۔

...

لطائف

—— گھبرائی ہوئی آواز (فون پر) ڈاکٹر صاحب! میرا چھوٹا لڑکا میرا فاؤنٹین پن نگل گیا، جلدی آیئے۔

ڈاکٹر: میں ابھی آتا ہوں، مگر یہ تبایئے، اس عرصہ میں آپ کیا کریں گے؟

آواز: اتنی دیر میں پنسل سے لکھوں گا۔

. . . .

—— ڈاکٹر نے پوچھا "آپ کو کیا تکلیف ہے؟"

مریض نے جواب دیا: "یہ تو آپ کا کام ہے۔ آپ بتلایئے، مجھے کیا تکلیف ہے؟"

ڈاکٹر نے پیشانی پر بل ڈال کر کہا، "اچھا یہ بات ہے تب تو آپ میرے دوست زید کے پاس جایئے، وہ جانوروں کا ڈاکٹر ہے۔ میرے جاننے والوں میں صرف وہی ایک شخص ایسا ہے، جو بغیر حال پوچھے مرض کی تشخیص کر سکتا ہے۔"

. . . .

—— ایک بوڑھا مچھر اور ایک جوان مچھر آپس میں باتیں کر رہے تھے۔ بوڑھے مچھر نے کہا، "زمانہ بہت بدل گیا ہے۔ تم لوگ خوش قسمت ہو۔ آج کل تم لوگوں کی موج ہے۔"

نوجوان مچھر نے جواب دیا، "یہ آپ کیوں کر کہہ سکتے ہیں! ہمیں سیکڑوں مصیبتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ کے زمانے میں یہ دقتیں کہاں تھیں۔ اب سیکڑوں تو کرم کش دوائیں نکل آئی ہیں، کتنی مشکل ہو گئی ہے زندگی آج کل!"

بوڑھے مچھر نے کہا۔ "ممکن ہے، جو کچھ تم کہہ رہے ہو، وہی صحیح ہو، مگر میں تو یہ جانتا ہوں کہ پہلے زمانہ میں ہم ایک لڑکی کے صرف ہاتھ یا منھ پہ کاٹ سکتے تھے۔ اب دیکھو، تم لوگوں کے لیے کہاں کہاں کاٹنے کے مواقع پیدا ہو گئے ہیں۔"

. . . .

—— ایک حبشی بڑی جلدی جلدی ایک سیب کھا رہا تھا۔ اس کا دوست، جو پاس ہی بیٹھا ہوا تھا بولا۔ "سیم! یہ تم اتنی جلدی جلدی سیب کیوں ہڑپ کیے جا رہے ہو، دیکھ دیکھ کر کھاؤ، کہیں اس میں کیڑے نہ ہوں۔"

سیم نے جواب دیا، "دیکھو دوست! جب میں سیب کھاتا ہوں، کیڑوں کو خود اپنی حفاظت کرنی چاہیے۔ کیا انھیں اپنی جان پیاری نہیں ہے؟"

. . . .

ایک صاحب اپنی تقریر میں بعض کھانوں کے خطرات کا ذکر کر رہے تھے۔ تقریر کرتے کرتے انھوں نے کہا۔

"حضرات! ایک ایسی چیز ہے، جو ہم سب کبھی نہ کبھی کھاتے ہیں، اس کے باوجود سب سے زیادہ بری چیز ہے اور بہت نقصان پہنچاتی ہے۔ آپ کو معلوم ہے وہ چیز کیا ہے؟"

سننے والوں میں سے ایک صاحب، جو بے آزار سے اور پریشان سے تھے بولے، "اپنی شادی کی دعوت!"

. . . .

—— اچھا تو آپ کو بدہضمی ہے۔ میری رائے میں تو آپ ایک گلاس گرم پانی صبح کے کھانے کے بعد پی لیا کریں اور ایک گلاس گرم پانی شام کے کھانے کے بعد۔ بدہضمی کے لیے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے۔"

"ہے کیوں نہیں! گرم پانی کے گلاس سے بہتر تو بدہضمی ہی ہے۔"

. . .

—— جین نے اپنی سہیلی سے کہا۔ "تم نے آخر ایک ماہر آثار قدیمہ سے شادی کیوں کی؟"

سہیلی بولی۔ "واہ! تم اتنی سی بات نہیں سمجھیں! میں نے اس لیے ایک ماہر آثار قدیمہ سے شادی کی ہے کہ میری عمر جتنی زیادہ ہوتی جاتی ہے۔ اتنی ہی زیادہ اُسے مجھ میں دلچسپی پیدا ہوتی جاتی ہے۔"

. . .

—— ڈاکٹر نے کہا، "محترمہ! آپ کے خاوند جھوٹ بالقصد کہنے کے مریض ہیں۔"

بیوی بولیں، "ہائے ہائے! بڑا غضب ہوا اللہ میری الٹی سمجھ دیکھیے، میں انھیں طعنے دیا کرتی ہوں کہ کچھ بھی نہیں ہے تم سست اور کاہل ہو گئے ہو۔" . . .

فارمولا

ہمدرد کا ماء اللحم دو آتشہ

طبِ یونانی کا مسلمہ ٹانک، جسے ہمدرد کے مخصوص اور سائنٹفک طریقۂ تیاری نے نہایت مؤثر اور مفید بنا دیا ہے اور جسے مرد اور عورت ہر عمر میں اور بچے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

یہ ان چیزوں پر مشتمل ہے:

(۱) مقوی اور محرک دواؤں کا کشیدہ شدہ عرق،

(۲) کیمیاوی طریقہ سے حل کیے ہوئے گوشت کا سیال،

(۳) پھلوں اور تازہ ترکاریوں کی تخمیری روح،

(۴) مقوی اور خوشبودار اجزاء اور

(۵) خوردنی اور دلفریب رنگ

دو اونس کی ایک خوراک میں:

(۱) مقوی اور محرک دواؤں کا عرق	۶ ڈرام
(۲) کیمیاوی سیال گوشت (اوسط پروٹین ۴۸٪)	۳ ڈرام
(۳) پھلوں اور ترکاریوں کی روح	۷ ڈرام

اجزاء

عرق:

صندل سفید، بال چھڑ، بہمن سرخ، بہمن سفید، دار چینی، کپور کچری، ایرسا، تج قلمی، ناگرموتھا، لونگ، بادرنجبویہ، تیزپات، چھڑیلا، جائفل، الائچی، سونٹھ، خولنجان، پودینہ، کباب چینی، ماہی روبیان، جوتری، کبابہ خنداں اور ریگ ماہی۔

روح:

تازہ گلاب کی پتی، سویا، ادرک، آبِ سنترہ، سیب، چقندر، پالک اور منقیٰ۔ (تفصیل صفحہ ۳ پر ملاحظہ فرمایئے)

جاڑوں کا موسم اور مقوّی حلوے

حلوائے بادام: یہ حلوا دوا بھی ہے اور غذا بھی۔ اس کا خاص جزو بادام کی گری ہے۔ طبی اصول سے اس کے فوائد کو زیادہ اہم اور ہمہ گیر بنا دیا گیا ہے چنانچہ بادام کی گری کے حیات بخش اجزا کو بحال رکھ کر اسے دماغ کے لیے مفید بنایا گیا ہے۔
حلوائے بادام بڑے دماغ، چھوٹے دماغ، اوسط دماغ اور سر حرام مغز کو قوت پہنچا کر عقل، ذہن، حافظہ، بینائی اور حواس خمسہ کو تیز کرتا ہے۔ دماغی کمزوری کے باعث جو درد سر ہوتا ہے، اسے دُور کرتا ہے۔ دماغی افعال میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ نظام غددی کو بیدار کر کے جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے اور غدۂ درقیہ کو متاثر کر کے جسم کی بہترین طریقہ پر نشوونما کرتا ہے۔ طالب علموں، وکیلوں، مصنفوں اور دوسرے دماغی کام کرنے والوں کے لیے بہترین چیز ہے۔
مقدار خوراک: ایک تولہ سے دو تولے تک صبح کو دودھ یا چائے کے ساتھ کھانا چاہیے۔

حلوائے گھیکوار: اس میں مغز گھیکوار شامل کیا جاتا ہے۔ یہ حلوا اعصاب نخاعی اور اعصاب شرکی کو خاص طور پر قوت دیتا ہے اور جاڑے کے زمانہ میں کمر وغیرہ میں جو درد ہونے لگتا ہے، اسے دور کرتا ہے۔ کھانسی اور دمہ کے لیے مفید ہے۔ آنتوں کے اعصاب شرکیہ کو طاقت دے کر قبض اور بواسیر کو دور کرتا ہے۔ جلد کے عضلات کو قوی کرتا ہے۔ زیادہ عمر کے آدمیوں کے لیے خصوصیت سے مفید ہے۔
مقدار خوراک: ایک تولہ سے دو تولے تک صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ، یا چائے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

حلوائے بیضۂ مرغ: اس حلوے میں انڈے کی زردی ڈالی جاتی ہے اور اس کے تمام حیات بخش اجزا کو محفوظ کر کے ایسے تغیرات پیدا کیے جاتے ہیں جن کی وجہ سے نظام غددی پر اس کا مخصوص اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ کلاہ گردہ، غدۂ نخامیہ اور غدۂ درقیہ کے افعال کو یہ حلوا درست اور منظم کرتا ہے اور جن رطوبتوں کے کم ہونے سے کمزوری یا بڑھاپے کے آثار نمایاں ہوتے ہیں، ان کو بڑھا کر کمزوری کو رفع کرتا ہے۔ چہرے کا رنگ سرخ کرتا ہے، قوت کو بڑھاتا ہے۔ غدۂ درقیہ کو قوی کر کے جسم کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ نہایت لذیذ اور زود اثر ہے۔
مقدار خوراک: دو تولے صبح کو دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

حلوائے ماش: یہ حلوا اُڑد کی دال سے بنایا جاتا ہے۔ اس خوراکیں کھانے کے بعد ہی مخصوص گلٹیوں میں قوت پیدا ہوتی ہے۔ بہت شکایات اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں اور بدن میں قوت و توانائی ہوتی ہے۔
مقدار خوراک: دو تولے حلوا صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ استعمال کرنا چاہیے۔

حلوائے سپاری: اس حلوے کا جزو اعظم سپاری ہے ... کلاہ گردہ کو طاقت پہنچا کر اس کے افعال میں تنظیم پیدا کرتا ہے۔ معدے کے مخاطیہ طبقہ، واصلہ اور عضلاتی طبقہ کو قوت دے کر ہضم کی استعداد ... ہے۔ عورتوں کے لیے یہ حلوا مانی ہوئی چیز ہے۔ اس سے ان کی جسمانی ... بڑھ جاتی ہے۔ چہرے کا رنگ تازہ خون کی پیدائش کی وجہ سے صاف ... خوش ذائقہ چیز ہے۔
مقدار خوراک: ایک تولہ سے دو تولے تک صبح یا رات کو سوتے وقت یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

حلوائے گزر مغز سبز کنجشک والا: اس میں تُرکی چڑیوں (بھیجہ) شامل کیا جاتا ہے۔ یہ حلوا نظام غددی پر تیزی سے اثر کرتا ہے اور غدۂ درقیہ کو طاقت دیتا ہے۔ بہت سی شکایتوں اور کمزوریوں میں ... ہے۔ اعصاب نخاعی اور اعصاب شرکیہ کو طاقت دیتا ہے۔ گردہ وغیرہ کی کمزوری ... کرتا ہے۔ جسم کی پرورش کرتا ہے۔ خون زیادہ پیدا کرتا اور چہرے کا رنگ نکھارتا ...
مقدار خوراک: ایک تولہ سے دو تولے تک صبح دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کر...

حلوائے ثعلب: اس میں ثعلب مصری ڈالی جاتی ہے۔ یہ حلوا اعصاب ... اور اعصاب شرکی کو قوت دیتا ہے۔ غدۂ درقیہ کو چھیڑ کر نشوونما کی طاقتوں کو اُبھارتا ... جسم کو قوی اور فربہ کرتا ہے۔ چہرے کو سرخ کر دیتا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔
مقدار خوراک: ایک سے دو تولے تک صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ یا چائے کے ...

(نوٹ) پورے فائدہ کے لیے کسی حلوے کو چالیس دن یا کم سے کم بیس دن استعمال ک...

ان حلووں کے بارے میں مزید تفصیلات اور جاڑوں میں استعمال کی جانے والی خاص دواؤں کی معلومات کے لیے
ہمدرد کے کسی قریبی ایجنٹ یا سٹاکسٹ سے ملیے، یا براہ راست پتہ ذیل پر خط لکھیے:۔

ہمدرد دواخانہ (وقف)، دہلی
کانپور ———— پٹنہ

قلزم

قلزم کے اجزا اور اُن کے اثرات

مینتھول : ریاح کو تحلیل کرتا ہے	[illegible]
تھیمول : قاتل جراثیم اور مانع سوزش ہے	[illegible]
کافور : ریاح کو تحلیل کرتا ہے [illegible]	[illegible]
... یوکلپٹس : قاتل جراثیم اور دافع عفونت ہے	[illegible]
روغن تارپین : قاتل جراثیم اور دافع ... ہے اور خون کو جلد کی طرف [illegible]	[illegible]

... استعمال

...:

... خاص مقام پر تھوڑا سا قلزم لے کر مالش کریں۔

...:

... ناک میں ٹپکائیں۔ ضرورت ہو تو دن میں دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔

...درد:

... قطرے معمولی تیل میں ملا کر کان میں ٹپکائیں۔

...درد:

... مقام پر قلزم روئی کی پھریری سے لگائیں۔ ضرورت ہو تو ... منٹ کے وقفہ سے دو تین مرتبہ ایسا کریں

...:

ذرا سا موم ... سرسوں کے تیل میں گرم کر کے اس میں چند قطرے قلزم ڈالیں۔ پھر درد کے مقام پر مالش کریں

...درد:

... پانی میں تین چار قطرے قلزم ڈال کر پینا چاہیے۔ اگر ضرورت ہو تو بیس منٹ کے بعد دوبارہ دیں۔

...:

... قلزم کے تین چار قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر دینے چاہییں۔ ضرورت ہو تو آدھے ... گھنٹے کے بعد دیتے رہیں۔

...اور پیچش:

... تھوڑے سے پانی میں دو تین قطرے قلزم ڈال کر پی لیں۔ دن میں تین ... مرتبہ پی سکتے ہیں۔

...:

... تھوڑے سے پانی میں قلزم کے دو قطرے ڈال کر استعمال کریں۔

...کا درد:

ذرا سا موم سرسوں کے تیل میں گرم کر کے اس میں چند قطرے قلزم ڈال کر خوب درد کی

[illegible] جب تک ... درد ختم ہو ... [illegible]

بخار :

[illegible] تھوڑے ... میں ڈال کر پی لیں۔

آگ سے جلنا :

[illegible] ... جلن رفع ہو جائے گی۔

چوٹ :

[illegible] ... مالش کریں

خارش :

[illegible] ... تیل میں لیموں کا رس ...

... چند قطرے ڈال کر مالش کریں

زہریلے جانوروں کا کاٹنا :

[illegible] ... تو اس مقام پر قلزم لگانا چاہیے۔ اگر ... سخت قسم کا ہو تو بچھو کا ... قلزم ... میں تین چار قطرے ملا کر دن میں تین چار مرتبہ کھانے کو دیں۔

طاعون :

زمانہ طاعون میں ... دن میں دو بار قلزم تھوڑے سے پانی میں ملا کر پینا چاہیے۔ طاعون کے مریض کو بھی استعمال کرانا چاہیے۔ طاعون کی گلٹیوں پر قلزم لگانی چاہیے۔

بچوں کے امراض :

قلزم بچوں کے امراض میں بھی اپنے عجیب و غریب اثرات ظاہر کیے بغیر نہیں رہتی۔ دستوں ... پیاس ... کی تکلیفوں اور بدہضمی وغیرہ سے بہت جلد نجات دیتی ہے۔ بچوں کو ... ایک قطرہ تھوڑے سے پانی میں ملا کر دینا کافی ہوتا ہے۔

> **وبائی بیماری سے بچنے کے لیے**
>
> وبائی بیماریوں کے دنوں میں، خاص کر برسات میں ہیضہ اور بدہضمی وغیرہ کی شکایت سے بچنے کے لیے روزانہ ایک بار قلزم کے تین چار قطرے تھوڑے سے پانی میں ڈال کر پی لیں۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

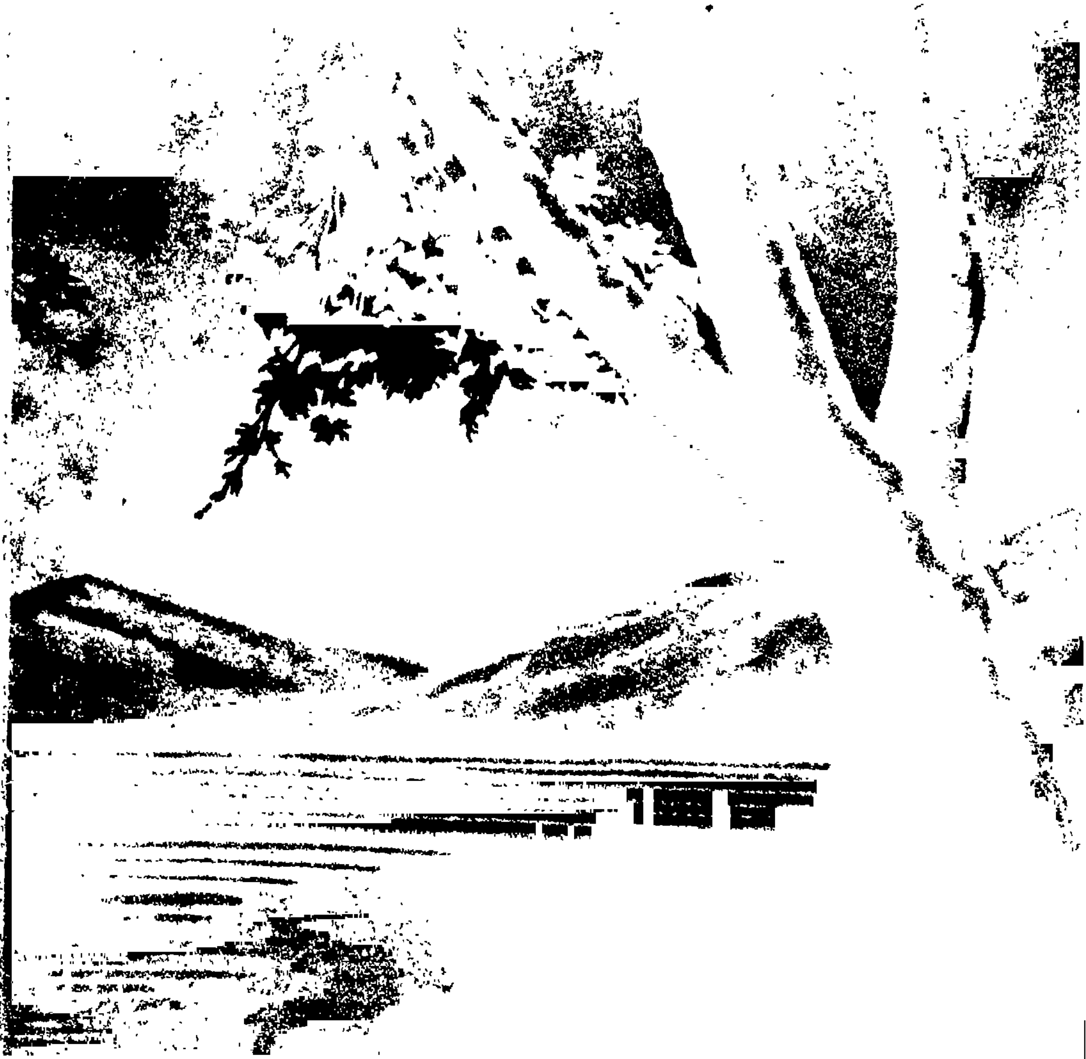


...DARD-E SEHAT
ہزاروں رُپے کے انعامات
مفت
● وظیفے ۱۹,۴۴۰ رُپے کے :-
چھ چھ ماہ کے لئے پندرہ پندرہ
رُپے ماہانہ۔
● اشیاء قیمتی ۳۴,۳۰۰ رُپے :-
۱- سلائی مشین ۲- سائیکل
۳- بچہ گاڑی ۴- بچہ موٹر
● روزمرّہ کام آنے والی مختلف
دوائیں۔
FREE GIFTS
۸ راگست ۱۹۵۸ء سے
۱۷ دسمبر ۱۹۵۸ء تک
● تفصیلات اپنے قریبی ایجنٹ یا اسٹاکسٹ
سے طلب فرمائیں یا براہِ راست اس پتہ پر لکھیں
فون ۲۳۷۷۸
۲۹۷۴۳
GAV/101
ہمدرد دہلی - کانپور - پٹنہ

ہمدرد صحت

حکیم عبدالحمید دہلوی

دسمبر ۵۸ء





۲۰ نومبر ۵۸ء کو جناب محترم الحاج حکیم حافظ محمد سعید صاحب زاد مجدہم متولی ہمدرد
ٹرسٹ لیبوریٹریز کراچی ' زیارت حرمین شریفین و حج بیت اللہ کے بعد پہلی بار دہلی تشریف لائے - ہمدرد
دواخانہ دہلی کے کارکنان نے آپ کے اعزاز میں تہنیت و استقبال کا ایک شاندار سہ روزہ پروگرام پیش کیا۔
۲۰ نومبر کو ہوائی جہاز سے اُترنے کے بعد صاحب موصوف نے سب سے پہلے اپنے برادر بزرگ عالی جناب الحاج
حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف سے معانقہ فرمایا -

سالانہ ڈھائی روپے

رسالہ
ہمدرد
دہلی

فی پرچہ دو آنے

جلد: ۲۷ — دسمبر ۱۹۵۸ء — نمبر: ۱۲

ایڈیٹر
حکیم عبدالحمید دہلوی

مقام اشاعت: ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی — مطبوعہ: دلی پرنٹنگ ورکس، دہلی — مدیر و طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی

ماء اللحم

اطبائے قدیم کے نظریہ کے مطابق جسمِ انسان کے تغذیہ کے لیے ایسی غذا کی ضرورت ہے جو اس کے مشابہ ہو۔ اب اگر جسمِ انسان کا جائزہ لیا جائے تو اس کا زیادہ تر حصہ اجزاءِ لحمیہ (پروٹینز) سے بنا ہوا پایا جاتا ہے، اس لیے اس کی پرورش کے لیے اجزاءِ لحمیہ کی زیادہ ضرورت ہے۔ اجزاءِ لحمیہ جسم کی پرورش ہی نہیں کرتے یعنی اس کا گوشت پوست ہی نہیں بڑھاتے، بلکہ اس میں قوت و حرارت بھی پیدا کرتے ہیں۔

اجزاءِ لحمیہ اگرچہ نباتی غذاؤں (غلوں، پھلوں وغیرہ) سے بھی حاصل کیے جاسکتے ہیں، لیکن حیوانی غذاؤں خصوصاً گوشت میں یہ اجزاء نباتی غذاؤں سے زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں، اسی لیے اطباء کے نزدیک جسمِ انسانی کی پرورش کرنے اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرنے کے لیے گوشت نہایت مناسب غذا ہے۔

مذکورہ بالا نظریہ کے مطابق صرف گوشت ہی ایسی چیز نہیں ہے جو جسمِ انسانی میں گوشت کو بڑھاتا اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے، بلکہ اطباء کے قول کے مطابق حیوانات کا جو بھی عضو کھایا جائے وہ جسمِ انسان کے اسی عضو کو قوت دیتا ہے، چنانچہ جگر (کلیجی) کھانے سے جگر قوی ہوتا ہے، اسی لیے ضعفِ جگر کے مریضوں کو کلیجی کھلائی جاتی ہے اس کی یخنی بنا کر یا اس کا پانی حاصل کر کے پلایا جاتا ہے۔

گردوں کے کھانے سے گردے قوی ہوتے ہیں، آنت، اوجھڑی کے استعمال سے معدہ قوی ہوتا ہے۔ خصیوں کے کھانے سے خصیے قوی ہوتے ہیں اور مادۂ تولید کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔ علیٰ ہٰذا القیاس موجودہ زمانہ کا علاج عضوی (آرگینو تھیراپی) اطبائے قدیم کے اسی نظریہ کا رہینِ منت ہے۔

گوشت اس جانور کا کھانا چاہیے جو ہر طرح تندرست ہو۔ اطباء کے نزدیک چوپایوں میں سے بکری اور بھیڑ کے اس بچہ کا گوشت عمدہ ہے جس کی عمر چھ مہینے اور ایک سال سے زیادہ نہ ہو۔ دُنبہ کا گوشت تمام گوشتوں سے اعلیٰ و افضل ہے ان گوشتوں سے بدن کو بہت اچھی غذائیت حاصل ہوتی ہے۔

پرندوں میں لوے، بٹیر، چکور، تیہو، تیتر اور بٹیر کا گوشت اچھا ہوتا ہے۔ اس کے بعد جنگلی مرغ اور پھر جوان مرغ اور مرغی کے گوشت کا درجہ ہے۔ ان تمام جانوروں کا گوشت بدنِ انسان کے لیے جید الغذا ہے اور یہ کسی اصلاح کے محتاج نہیں ہیں۔

جنگلی جانوروں میں ہرن اور بارہ سنگھا کا گوشت بہتر ہوتا لیکن دیر ہضم چوپایوں اور پرندوں کے گوشت کے مقابلہ میں یہ دیر ہضم ہوتے ہیں۔

بڑے جانوروں کا گوشت زیادہ دیر ہضم ہوتا ہے۔ اس سے غلیظ خون پیدا ہوتا ہے اور سوداوی امراض مثلاً جنون و وسواس، خارش، داد، فیل پا وغیرہ پیدا کرنے کا موجب ہوتا ہے۔

جانور جس دن حلال کیا جائے اُسی دن اس کا گوشت کھانا چاہیے۔ باسی گوشت مناسب نہیں ہے۔ جو جانور آزادی کے ساتھ جنگلوں میں چرتے پھرتے ہیں ان کا گوشت ان جانوروں سے اچھا ہوتا ہے جو بندھے رہتے ہیں اور ان کو آزادی کے ساتھ چلنے پھرنے اور چرنے چگنے کا موقع نہیں ملتا۔

خصی بکرے اور مینڈھے کا گوشت غیر خصی کے مقابلہ میں بہتر اور عمدہ ہے ان کا گوشت مقابلۃً جلد ہضم ہوتا ہے۔ جانوروں کے اگلے حصہ کا گوشت پچھلے حصہ کے گوشت کے مقابلہ میں اچھا ہوتا ہے۔

بعض لوگ گوشت کو سکھا کر پکا کر کھاتے ہیں۔ ایسا گوشت اچھا نہیں سمجھا جاتا، کیونکہ یہ دیر میں ہضم ہوتا ہے اور اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ اچھا نہیں ہوتا۔ اگر گوشت کو سکھانے کی ضرورت پیش آئے تو موٹے اور تندرست جانور کا گوشت سکھایا جائے اور اس کے سکھانے میں احتیاط سے کام لیا جائے۔

ابتدائی دور میں انسان کچا گوشت کھانے کا عادی تھا، لیکن تہذیب و تمدن کی ترقی کے ساتھ ساتھ اس نے اپنے کھانے پینے میں بھی اصلاحیں کیں، اس نے گوشت کو آگ پر سینک کر کھایا۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ مختلف طریقوں سے کھانے لگا چنانچہ بعض لوگ گوشت کو آگ پر گلا کر، نمک مرچ لگا کر کھاتے اور بعض مختلف مسالوں اور گھی کی آمیزش سے قورمہ تیار کر کے استعمال کرتے ہیں، گوشت کے ساتھ چاولوں کی آمیزش سے بریانی، متنجن اور پلاؤ تیار کرتے ہیں۔ ان کے علاوہ مختلف قسم کے کباب، کوفتے اور پسندے گوشت سے بنا کر کھائے جاتے ہیں۔

گوشت ایک ثقیل غذا ہے۔ دوسری غذاؤں کے مقابلہ میں یہ دیر ہضم ہے اس لیے گوشت انہی لوگوں کو فائدہ پہنچا سکتا ہے جو ہر طرح تندرست ہوں اور معدہ گوشت کو ہضم کرنے کی قابلیت بھی رکھتا ہو۔

اس نقص کے پیشِ نظر عام جسمانی کمزوری کے مریضوں خصوصاً ضعف کے مریضوں کے لیے اطباء گوشت سے تیار کیا ہوا شوربا اور یخنی پلاتے ہیں

گوشت کو معمول کے مطابق مسالوں، نمک اور گھی کے ساتھ پکاتے ہیں، یہاں تک کہ گوشت گل جاتا ہے۔ اس کے بعد سیّال حصّہ الگ کر لیا جاتا ہے۔ یہی "شوربا" کہلاتا ہے، لیکن یخنی کے تیار کرنے میں گھی کے استعمال کی ضرورت نہیں ہوتی۔ گوشت کو دھنیا، زیرہ، کالی مرچ، پیاز اور نمک کے ساتھ پکاتے ہیں جب گوشت گل جاتا ہے تو اس کا پانی چھان کر استعمال کرتے ہیں۔ اسی پانی کو "یخنی" کہا جاتا ہے۔ ان کے علاوہ گوشت کے استعمال کی ایک صورت ماء اللحم بھی ہے۔

ماء اللحم ایک دوائے غذائی ہے۔ یہ نہایت لطیف اور مقوی ہوتا ہے۔ دل اور ارواحِ ثلاثہ (روحِ حیوانی، روحِ طبعی، روحِ نفسانی) کو تقویت بخشتا ہے۔ خون کی پیدائش کو بڑھاتا ہے۔ ورم تک بیان سے ہنے، مسہل لینے، کسی وجہ سے بدن سے بہت سا خون نکل جانے، فصد کھلوانے اور فعلِ مباشرت سے جو کمزوری پیدا ہوتی ہے اس کو دور کرتا ہے۔ جلد سے جلد تقویت پہنچانے میں اور کوئی چیز اس کے برابر نہیں ہے، لیکن ماء اللحم ہے کیا چیز؟ ماء اللحم سے آبِ گوشت یعنی خالص گوشت کا پانی مُراد ہے، جو گوشت سے بیرونی پانی شامل کیے بغیر حاصل کیا جاتا ہے اور اس کے حاصل کرنے کی متعدد صورتیں ہو سکتی ہیں جن میں سے ایک صورت یہ ہے کہ گوشت کا قیمہ بنا کر ایک قلعی دار برتن میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھا جائے۔ ایسا کرنے سے گوشت سے خود بخود پانی رِسے گا۔ یہ پانی لے لیا جائے۔ اس کے علاوہ قیمہ کو نچوڑ کر مزید پانی نکال لیا جائے۔ اطبائے قدیم کی وضاحت کے مطابق یہی ماء اللحم ہے۔

اگر گوشت کا قیمہ کر کے ایک قلعی دار برتن میں رکھا جائے اور پھر اس برتن کو ایک بڑے برتن میں رکھا جائے۔ پھر اس برتن میں اتنا پانی بھرا جائے جو جوش آنے پر چھوٹے برتن میں داخل نہ ہو سکے۔ اس کے بعد اس برتن کو آگ پر رکھا جائے یہاں تک کہ پانی جوش کھانے لگے اور اس کی حرارت سے قیمہ پانی چھوڑنے لگے جب قیمہ گلنے کے قریب پہنچ جائے تو برتن کو آگ سے اُتار لیں اور جب برتن کسی قدر ٹھنڈا ہو جائے تو قیمہ کو نچوڑ کر اس کا پانی حاصل کر لیا جائے۔ ابنِ بیطار نے ماء اللحم کے اس مفہوم کو صاف طور پر واضح کیا ہے۔

اس کے بعد دوسرے اطبّاء گوشت کے ساتھ دوسری چیزیں شامل کر کے ماء اللحم تیار کرنے لگے، لیکن ان کا ماء اللحم حاصل کرنے کا طریقہ وہی تھا جو مذکور ہوا۔ چنانچہ سید اسمٰعیل جرجانی صاحبِ ذخیرہ نے ماء اللحم تیار کرنے کی ترکیب یہ لکھی ہے۔

بھیڑ، بکرے کے ایک سالہ بچّہ کا گوشت لے کر اس کا قیمہ بنائیں اور ایک پتیلے میں ڈال کر اس پر تھوڑا عرقِ گلاب چھڑکیں اور اس کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر رکھیں، یہاں تک کہ گوشت گلنے کے قریب پہنچ جائے اور وہ پانی چھوڑ دے۔ اب اس کو آگ سے اُتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر پانی نچوڑ لیں۔ اب اس پانی میں دھنیا اور قدرے نمک شامل کر کے پکائیں۔ اس کے بعد استعمال کریں۔

اطبائے قدیم کے نزدیک ماء اللحم کا جو مفہوم تھا، اطبائے متاخرین خصوصاً ہندوستان کے اطبّاء نے اس مفہوم کو بدل دیا۔ ہوا یہ کہ ریاست و امارت کے تقاضوں اور طبیعت کی نفاستوں نے اطبّاء کو، غالباً سب سے پہلے محمد شاہ کے طبیبِ خاص حکیم علوی خاں کو اس میں جدّت پیدا کرنے کے لیے مجبور کر دیا۔ وہ گوشت کے ساتھ مقوی و مفرّح اجزا شامل کر کے اس کا عرق کشید کرنے لگے اور اس صنعت کو اتنا فروغ ہوا کہ امیروں اور رئیسوں کے لیے سردیوں میں اس کا استعمال تقریباً ضروری ہو گیا اور فارغ البال نقاہت کے مریضوں کے لیے اس کو ایک اعلیٰ درجہ کی مقوی و مفرح دوائے غذائی سمجھا جانے لگا۔ اُمراء سردیوں کے شروع ہوتے ہی اطبّاء سے اس کی فرمائش کرتے تھے اور اس کی تیاری میں روپیہ خرچ کرنے میں مطلق دریغ نہیں کرتے تھے۔

اس ماء اللحم کی تیاری میں بالچھڑ، لونگ، الائچی، دارچینی، گلِ سرخ، صندل، مشک، عنبر، زعفران جیسے مقوی و مفرح، خوشبودار اجزا شامل ہوتے تھے جن کے فراری اجزا عرق کے ساتھ کشید ہو کر اس کو خوشبودار بنا دیتے تھے اور زعفران کی شمولیت سے اس کی رنگت بھی دیدہ زیب ہو جاتی تھی، اس لیے جونہی ماء اللحم سے بھرا ہوا فنجان سامنے آتا تھا تو اس کی رنگت کی دلفریبی اور خوشبو کی دلآویزی سے ایک خاص کیف و سرور محسوس ہوتا تھا۔ اس کے علاوہ فراری اجزا کے دوائی اثرات بھی کم و بیش اپنا اثر دکھاتے تھے اور اس کی بیش بہا قیمت بھی نفسیاتی طور پر اثر انداز ہوتی تھی اور یہ سب باتیں یکجا ہو کر ماء اللحم کی مقبولیت کا سبب ہی نہیں بنی ہوئی تھیں، بلکہ اس کی تعریف میں مبالغہ آمیزی کا محرّک بھی تھیں۔

اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ گوشت جن اجزا سے مرکّب ہے، عرق میں ان اجزا میں سے کوئی بھی جزو کشید نہیں ہو سکتا۔ نہ اجزائے لحمیہ کشید ہو سکتے ہیں اور نہ نمکیات وغیرہ، البتہ کسی قدر لطیف روغنی اجزا ضرور اُڑ سکتے ہیں، لیکن وہ چنداں اہمیت نہیں رکھتے۔

اسی نقص کو ہمدرد نے محسوس کیا اور ماء اللحم کی تیاری میں اس کو دور ہی نہیں کیا، بلکہ اس میں ایسی جدّت پیدا کی ہے کہ ہمدرد کے تیار کردہ ماء اللحم میں گوشت کے اجزائے لحمیہ (پروٹینز) بھی شامل ہوتے ہیں اور ان کی شمولیت نے ماء اللحم کو اس تعریف کا صحیح مستحق بنا دیا ہے، جو اس کے متعلق عوام میں مشہور ہے۔

اعجاز الحق قدوسی

طِبِّ شہاب ـــــ آٹھویں صدی ہجری کا ایک مخطوطہ

سندھ میں جس طرح دوسرے علوم و فنون کا چرچا رہا ہے اور ہر موضوع پر بہترین لکھنے والے گزرے ہیں اسی طرح یہاں کے اہل قلم کا خاص طور پر طب بھی موضوع رہا ہے۔ اس فن کے بڑے بڑے اہل کمال اس سرزمین سے اٹھے، ان کے فنی کمال اور تصانیف کے تذکرے ہمیں سندھ کے تذکروں اور تاریخوں میں ملتے ہیں لیکن پھر بھی سندھ میں اس فن پر بہت سی ایسی کتابیں ہیں جو طبع ہو کر منصۂ شہود پر نہ آسکیں اور مخطوطے کی صورت میں یہ علمی جواہر پارے کتب خانوں کی زینت بنے ہوئے ہیں۔

ابھی حال ہی میں قاضی علی محمد ٹھٹھوی کے کتب خانہ کا ایک مخطوطہ میری نظر سے گزرا۔ قاضی علی محمد ٹھٹھوی سندھ کے ایک قدیم علمی خاندان کے چشم و چراغ ہیں ان کے جد اعلیٰ شیخ محمد اُچھی ارغون عہد میں بڑی بڑی خدمتوں پر سرفراز رہے۔ ان کے خاندان میں وراثتاً بہت سی قدیم کتابیں اور مخطوطے چلے آتے ہیں۔ انہیں میں سے ایک مخطوطہ "طبِ شہاب" بھی ہے جس کو شہاب ابن عبد الکریم نامی طبیب نے ۷۹۰ھ میں نظم میں مرتب کیا تھا۔ یہ شہاب کون تھا، اس نے طب کو کس طرح حاصل کیا تھا۔ ان کا خاندان ہندوستان میں کہاں سے آیا تھا۔ انھوں نے خود ہی کتاب کے آخر میں اپنے حالات پر اجمالی روشنی ڈالتے ہوئے لکھا ہے کہ ان کا خاندان غزنیں سے اس وقت ہندوستان آیا کہ جب کہ سلطان شہاب الدین کی طرف سے محمد ملک کا خطاب بھی دیا گیا تھا۔ محمد ملک تقریباً ساٹھ سال تک اطراف ناگور کے والی رہے اور وہیں وفات پائی ان کی وفات کے بعد اس خاندان سے خوش حالی رخصت ہو گئی لوگ نان شبینہ کے محتاج ہو گئے اور اس خاندان کے افراد نے کتابت کو اپنا پیشہ بنایا۔ ایک طویل عرصے تک یہ بھی کتابت کرتے رہے۔ آخر شہاب اپنے والد کے ارشاد پر اس دور کے عالم حسام الدین کے پاس پہنچے اور انھوں نے ان کو اسلامی علوم و معارف سے آگاہ کیا۔ انہیں کی خدمت میں یہ فن کتابت سے بیزار ہو گئے اور علم طب کی طرف ان کا رجحان بڑھا۔ چناں چہ کہتے ہیں ؎

چناں در دلم ترس باری فتاد

کہ طبعم ز تحریر عاری فتاد

ازاں باز کیں کار بگذاشتم

بسرباک کردن نپرداختم

شکستم دو پارا گرفتم مقام

بروں کرد از سربسہ ننگ و نام

ہوس گشت در علم حکمت مرا

کہ از بہر ہر رنج گیرم دوا

(طب شہاب صفحہ

قیاس یہ چاہتا ہے کہ یہ نواح ناگور سے آکر سندھ میں آباد ہو گئے کیونکہ اس کتاب کی فہرستِ مضامین میں جو نام انھوں نے بعض کے لکھے ہیں فارسی کے ساتھ ان کے سندھی نام بھی دیے ہیں۔ شہاب علم طب کے حصول کے لیے بے چین تھے مگر اس کوئی استاد کامل ان کو نہ ملتا تھا۔ اتفاقی وقت سے حکیم م اس نواح میں آئے اور انھوں نے اس فن کو باقاعدہ طور پر ا حاصل کیا لیکن فن کی طلب بڑھتی گئی یہاں تک کہ بعض جو گ بھی انھوں نے اس فن میں اکتساب کیا۔ اسی کی طرف اشا کرتے ہوئے کہتے ہیں ؎

کتبہائے حکمت بدست اوفتاد	ولی کی تواں خواند بی او
حکیمی ز کابل محمد بنام	حذاقت دریں علم موزو
برسم سیاحت علم برکشید	دریں خطہ از فضل بار
چو از خدمت بندہ شد شرمسار	بگفتا کہ قرطاس حکمت
کتابی ز تصنیف بقراط بود	اصولی با علی درجات
ازیں علم مشروع رفعت بلند	ز لطفش شدم اندکی بہ
گرفتم دریں خط یک مہ مقام	بیاں کردم احکام حکمت
ہوس بیشتر گشت در من چناں	کہ کردم بسی خدمت

شہاب اپنے فنی حالات زندگی پر روشنی ڈالتے ہوئے مریضوں کے متعلق اپنے تجربات بیان کرتے ہوئے کہتا ہے:-

گرفتم بسی نبض مرد و زناں	بدیدم بسی بول پیر
مریضی کہ از من دوا یافتہ	ز فضل الٰہی شفا یاف

انھیں اس کی شکایت ہو کہ انھوں نے جن مریضوں کا علاج کیا اس سے انھوں نے وفا کا منہ نہ دیکھا۔ فرماتے ہیں ؛۔

بکردم علاجِ مریضاں بسے　　ولیکن ندیدم وفا از کسے
بزحمت یکی جان و یک تن شوند　　چو صحت شود زود دشمن شوند
خمار است نزدیکِ صاحب خرد　　کہ داروئے صحت بدشمن دہد
چو من کار بہرِ خدا میکنم　　ہمہ دشمناں را دوا میکنم

طب شہاب (ص۸۲)

پھر وہ اپنے مریضوں ہندوؤں اور مسلمانوں کے متعلق اپنے معالجاتی تجربوں کو بیان کرتے ہوئے اس کا اظہار کرتے ہیں اور اپنے مریضوں کی نفسیات پر بے لاگ تبصرہ کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ میں نے جس کسی ہندو کا بھی علاج کیا ہے اس کو اپنے احسان سے گرانبار پایا۔ ان کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ لوگ علاج میں ہمیشہ حکیم حاذق کو ترجیح دیتے ہیں۔ دوا و پرہیز پر وہ طبیب کے احکام کی پابندی کرتے ہیں بخلاف مسلمانوں کے کہ ان کا معاملہ اس کے برعکس ہے۔ ان کی طبی خدمت کا صلہ صرف خدا ہی سے چاہا جا سکتا ہے۔ وہ ہمیشہ عطائیوں کی طرف رجوع ہوتے ہیں اور پرہیز و علاج میں طبیب کے احکام کی پروا نہیں کرتے۔ ان دونوں قوموں کے مزاج کا تقابل کرتے ہوئے کہتے ہیں ؛۔

ازآں گہ کہ در عقل در آمدم　　دعاگوی ہندو و مسلم شدم
زکافر وفا در جہاں یافتم　　زمسلم جزا از خدا خواستم
ولیکن چو رنجی بہندو رسد　　بنزد اطبا وانق رود
زفرمانِ او بر نتابد عنان　　بپرہیز دارو دگر غیر آں
باشنا، دارو بمیرد اگر　　بنوشش کند خدمتش بیشتر
کہ تا وسع طاقت دریں مرد لود　　پئے صحتِ او چہ کوشش نمود
ولیکن چو تقدیرِ پروردگار!　　درآید نیاید دوائے بکار

چو رنج بمسلم در آید بہ تن　　بیارند پیشاب او سوئے من
زبہرِ خدا گویم از دل و جان　　دوائی مجرّب و پرہیزِ آن
اگر شہد گویم خورد دوغ را　　و اگر ہیچ گویم خورد شوربا
اگر زیست گویند زفضلِ حبیب　　دگر مُرد گویند، کشتہ طبیب
درین خطّ اسلام را حال چیست　　ندانم کہ جائی دگر حال چیست

آخر میں طب شہاب کے لکھنے کے مقصد کو بیان کرتے ہوئے ان اشعار پر کتاب کو ختم کیا ہے ؛۔

من از گفتن ادویہ در جہاں　　بخلق خدا وقف کردم زبان
دریں طب منظوم ای ذوالکرم　　نراندم بجز نفعِ مردم قلم
بگفتند یارانِ من ای شہاب　　بنام شہنشاہ کن ایں کتاب
بگفتم کہ چو شاہ شاہاں خداست　　بدرگاہِ او بندگی جملہ راست
من ایں طب بر نام او ساختم　　جزائی صوابم از و خواستم
زفضلِ خدا بود سعی شہاب　　مرتب شد ابواب ہذا الکتاب
ز ہفصد زیادت نود سال بود　　دہم روز از ماہ شوال بود

آخر میں اس نسخے کو جس کاتب نے نقل کیا ہے، اس کی یہ عبارت موجود ہے۔

تمت ہذا الکتاب طب شہاب بدست فقیر حقیر بندہ غلام خادم مسجد شریف بتاریخ ۲۴ ربیع الاول ۱۲۵۰ھ روز جمعہ تحریر یافت۔ اس نسخہ کا سائز (طول ۸-انچ عرض ۴-انچ) صفحات ۷۰، اسطریں ۱۷، خط صاف، کاغذ پرانا ہے۔ یہ کتاب علاوہ حمد و نعت و سبب نظم کتاب ۱۶۰ ابواب پر مشتمل ہے۔ سبب نظم کتاب کے ضمن میں مصنف نے اس کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا ہے:

زطبعی ضعیفی کہ من داشتم　　چنیں طب منظوم پرداختم
اساسش نہادم صد و ہشت باب　　شفاء المرض کردم آں را خطاب

اس کتاب کی سب سے بڑی خصوصیت وہ یہ قرار دیتے ہیں کہ اس میں جو دوائیں جس مرض کے لیے درج کی گئی ہیں ان کا تجربہ کر لیا گیا ہے۔ کہتے ہیں :

بدانی اگر قدر ایں مختصر　　کتابت کنی جملہ با آبِ زر
نیاوردہ ام اندریں اندکی　　بجز آزمودہ ز دارو یکی

ان دواؤں کے متعلق جنھیں اس کتاب میں درج کیا ہے۔ انھیں اس قدر اعتماد ہے کہ وہ کہتے ہیں کہ اگر مندرجہ امراض میں یہ دوائیں فائدہ نہ دیں تو اسے تشخیص کا قصور کہا جائے گا۔

مریضے کہ از من دوا یافتہ　　زفضلِ الٰہی شفا یافتہ
دوائے من از نفع نادر ترا　　مرا بد نگوئی زبہرِ خدا
نباشی بتعریفِ رنج آشنا　　موافق بزحمت نیابد دوا

ولی بعد تشخیص رنج بدن — موافق بود جملہ داروئے من

کتاب میں ابواب کی مفصل فہرست جہاں اس کے مصنف کی جامعیت اور کمال کو ہمارے سامنے لاتی ہے وہیں اس دور کے طریقۂ تالیف و تصنیف کا ایک مکمل سا خاکہ بھی پیش کرتا ہے کہ اس زمانے میں اس فن کے مضامین کو کس طرح ترتیب دیا جاتا تھا۔

طبِ شہاب کی ابتدا ان اشعار سے ہوتی ہے:

نخستیں کنم نوکِ خامہ رَواں — بتوحیدِ پروردگارِ جہاں
خداوند مخلوق ارض و سما — کہ نہ جسم دارد نہ جاں...
نہ شبہست اورا ندارد نمون — تہی از چگونہ است خالی ز چون

حمد و نعت کے بعد انھوں نے سبب نظم کتاب کو تفصیل سے بیان کرتے ہوئے حکمت کی ابتدائی تاریخ کو بیان کیا ہے۔

فرماتے ہیں،

بقولِ حکیمانِ زحمت شناس — بگویم کہ بنیادِ طب از کجاست
چو آدم پدید آمد اندر جہاں — بنسلش شدہ رنج ہائے گراں
بنالید پیشِ خداوندگار — کہ رنج از بدنہائے ایشان برار
ز درگاہِ آں جان دہ ہر جنین — رسیدہ بجبریلِ فرماں چنیں
خبردہ بآدم ازیں تحفہ گنج — زخواص اشیا ز تعریفِ رنج

وہ حضرت آدم کو پہلا حکیم قرار دیتے ہوئے لکھتے ہیں کہ اس کے بعد خدائے تعالیٰ نے ہر پیغمبر کو علم حکمت سے سرفراز فرمایا اور انھوں نے اس فن سے اپنی امتوں کو واقف کرایا، اس کے بعد تجربوں نے اس فن کو اور بھی ترقی دی اور پھر اس پر کتابیں مرتب ہوئیں اور یہ علم مکتبی بنا جب حکمت و طب نے فن کی صورت اختیار کی تو وہ اس دور کا پہلا طبیب اسقلیبوس کو قرار دیتے ہیں فرماتے ہیں:

حکیمی کہ اول حذاقت نمود — یقین است اسقلیبوس بود
پس از وے برآورد بقراط سر — چہ گویم نگنجد دریں مختصر
دگر بشنو از من تو این نکتہ — کہ باشد بریں نزد تو تحفہ
چو آدم بدیں علم گشت آشنا — بیاموخت ابنائے خود را دَوا

پھر وہ احادیث سے اس علم کے فضائل بیان کرتے ہوئے اصل موضوع کو شروع کرتے ہیں۔ ہم ان میں سے بعض ابواب نمونتہً یہاں نقل کرتے ہیں:

باب ہفتم در فالج و لقوہ

گر از فالج و لقوہ پرسی نشاں — بہ پیشت کنم ہر یکے
حدوث علامت ز من گیر یاد — کہ فالج ز خلط است
علامات فالج بگویم درست — شود جملہ از نیمہ اندا
ز گفتن بماندی زباں زیر کام — زنیمی وجودش نجنبـ
اگر راست پرسی بگویم ترا — کہ فالج ز دارد نخیـ
ولیکن حکیماں دَوا میکنند — یکے ہفتہ ماءُ العـ
طلا میکنند روغن طیلسا ں — شفا میدہد حق بعـ
نشد آزمودہ دَوائش از آں — کہ در ہند نایافتست
دَوا ہائے دیگر بکردم بسے — موافق نیاید وے
خورد ہر کہ ترشی ز بعد وصال — خطر باشد از فالج

باب پنجاہ و سیوم در ہیضہ ہندی اجیرن و سدکاک گویند

گر از ہیضہ پرسی دَوائے آں — علاجش بجز فاقہ د
دگر جوز بوید بود سود مند — در آمیختہ با عسل
دگر لیموئے خشک نافع بود — بہیضہ اگر زیر دند
بہیضہ اگر اسہال باقی بود — ز زرنباد جوشیدہ

معرفت نبض کے سلسلے میں وہ نبض کے اقسا… کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

بزیرِ سر انگشت سر بند دست — رگ اندر آں جائے مـ
حکیمے کہ دانا و حاذق بود — سرِ انگشت خود را بر آ
چو آں رگ برفتار زاغاں رود — یقیں داں کہ از صفر
دگر نبض با ایک ساکن جہد — یقیں داں ز بلغم خبـ
گر از باد باشد سبک تر رود — کہ از زیرِ انگشت بـ
برفتار طاؤس و مرغاں رود — دیا آنکہ چوں بط خرا
بداں تا ز باد و ز بلغم ز خون — شدہ مجتمع مرض لـ
چو غوکاں اگر میجہد زود زود — یقینی کہ خونش بو
اگر رگ برفتار افعی رود — ز باد و ز بلغم ز تلخ

سلیم است اے خواجہ گر طبع بس
ہمیں چار امثال بو راست بس

- - - - - - - - -

عظم غدہ قدامیہ کا ایک مریض

سبزی منڈی دہلی کے رہنے والے ایک صاحب ہمدرد مطب" میں تشریف لائے۔ بظاہر وہ مضبوط قوی کے تھے۔ انھوں نے اپنے مندرجہ ذیل حالات بیان کیے:

"میری عمر تقریباً ۴۰، ۴۲ سال کی ہے۔ دو ڈھائی مہینے سے پیشاب میں تنگی ہو رہی ہے۔ پیشاب تھوڑا تھوڑا رک رک کر آتا ہے۔ سیلان (ریحان) بلا وجہ معلوم ہوتا ہے۔ کئی مشہور ڈاکٹروں سے مشورہ کیا اور کئی سرکاری ہسپتالوں میں بھی گیا اور جو دوائیں انھوں نے تجویز کیں ان کو پابندی کے ساتھ استعمال بھی کیا۔ مگر آج تک کچھ فائدہ نہیں ہوا ہے بلکہ مرض میں روز بروز کچھ نہ کچھ اضافہ ہی ہوتا جا رہا ہے اور ان سب ڈاکٹروں کا یہ فیصلہ ہے کہ اس بیماری کا علاج صرف آپریشن ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ کوئی گلینڈ بڑھ گیا ہے، مجھے آپریشن کرانا پسند نہیں ہے۔ اب ہمدرد مطب میں اس لیے آیا ہوں کہ اگر آپ اس بیماری کا علاج کر سکیں تو کیجیے، اور اگر آپ کی رائے بھی آپریشن کی ہو تو پھر آپریشن ہی کرا لوں گا۔ جوانی میں مجھے سوزاک بھی ہو چکا ہے۔ پہلے بہت دماغی کام کیا ہے اور اس وقت جو کام کر رہا ہوں اس میں بھی دماغی محنت زیادہ کرنی پڑتی ہے۔ درد سر اور نیند نہ آنے کی شکایت بھی ہے۔ رات کو بار بار پیشاب کے لیے اٹھنے اور دماغ کی کمزوری کے سبب بہ مشکل دو، ڈیڑھ گھنٹے نیند آتی ہے۔"

تشخیص کی گئی کہ ان کا غدہ قدامیہ (Prostate Gland) بڑھ گیا ہے اور متورم بھی ہے۔ اس لیے دوائی علاج سے فائدہ ہو جائے گا اور امید ہے کہ آپریشن کی ضرورت نہیں ہوگی، مگر دو چار روز میں نمایاں فائدہ کی توقع نہیں ہے۔ انھیں تشخیص و علاج کے متعلق یہ باتیں بتا دی گئیں۔ انھوں نے آمادگی ظاہر کی اور دوائیں یہ تجویز کی گئیں:

صبح: جوہری ۱ عدد ہمراہ صافی پانی ملا کر نگل جائیں

سہ پہر: قرص کرنجوا والی ۲ عدد ہمراہ آب تازہ کھائیں

بعد غذا: قرص کبد نوشادری ۲ عدد ہمراہ آب تازہ کھائیں

شب: اکسیر شفا ایک عدد ہمراہ آب تازہ کھائیں

مزید کہا گیا کہ ایک ہفتے تک وہ اطمینان سے یہ دوائیں استعمال کریں۔ ہاں اس عرصے میں کوئی نئی شکایت پیدا ہو جائے تو جب وہ چاہیں آسکتے ہیں۔

یہ صاحب چوتھے روز گھبرائے ہوئے آئے اور بتایا کہ پیشاب تو ابھی تک اسی تعداد اور مقدار میں آ رہا ہے مگر پیشاب میں گاڑھا مواد آ رہا ہے جو پہلے نہیں آتا تھا۔ ان کی تسلی دی گئی۔ ان باتوں سے وہ گھبرائے نہیں اور دوائیں بدستور جاری رکھیں۔

اب پھر چار روز بعد یعنی جس روز سے دوائیں شروع کی تھیں اس سے آٹھویں روز یہ آئے اور بیان کیا "چار روز دوا کھانے کے بعد پیشاب کچھ زیادہ مقدار میں آنے لگا مگر پیشاب میں گاڑھا پن بہت ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ پیپ آ رہی ہے۔ نیند بدستور کم ہے۔ درد سر بھی ہے۔ رات کو بے چینی زیادہ رہتی ہے۔" ان کو تشفی کرتے ہوئے سابقہ دوائیں بدستور کھانے کے لیے کہا گیا اور نیند لانے کے لیے روغن کدو شیریں، روغن کاہو، ۱ تولہ ملا کر سر پر مالش کے لیے بتایا گیا۔

اس دفعہ ایک ہفتہ کے بعد یہ صاحب آئے اور بیان کیا "پیشاب کی مقدار بڑھ گئی ہے اور تعداد میں کمی ہو گئی ہے۔ کچھ نیند بھی آنے لگی ہے، مگر پیشاب میں غلظت ہے، گو پہلے سے کم ہے۔ سیلان اور بیڑو کی جگہ بھاری پن کم ہے مگر درد سر بدستور ہے۔" چونکہ اب مریض کو کافی فائدہ ہو رہا تھا اور اصولی طور پر یہ دوائیں مناسب تھیں اس لیے نسخہ میں کوئی ترمیم نہیں کی۔ اب بارہ روز بعد یہ پھر آئے اور بتایا "دواؤں سے فائدہ ہو رہا ہے، اس لیے آپ کو تکلیف نہیں دی۔ یہی دوائیں دواخانہ سے لے جاتا رہا ہوں۔ اب پیشاب صاف آ رہا ہے۔ مقدار زیادہ اور تعداد بہت کم ہو گئی ہے۔ رات کو صرف دو تین بار پیشاب کے لیے اٹھنا پڑتا ہے، نیند بھی اچھی آ رہی ہے مگر سر درد کم نہیں ہوا ہے۔ اس لیے درد سر کے لیے کوئی دوا ضرور اضافہ کر دیجیے۔" نسخہ میں ترمیم کر دی گئی۔ رات کو اکسیر شفا بند کر دی گئی۔ ترمیم کردہ نسخہ یہ ہے:

صبح: قرص مرجان جواہر، خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا ۱ عدد، ۶ ماشے ملا کر کھائیں

سہ پہر: قرص دوا گڑھائی والی ۲ عدد ہمراہ آب تازہ کھائیں

شب: جوہری ۱ عدد، ہمراہ صافی ۱ تولہ پانی ملا کر نگل جائیں

بعد غذا: قرص کبد نوشادری ۲-۲ عدد ہمراہ آب تازہ کھائیں

سر پر مالش کے لیے، روغن لبوب سبعہ ۲ تولہ لگائیں

اب ان سے کہا گیا کہ کم از کم پندرہ روز وہ یہ دوائیں استعمال کریں۔ اب یہ پندرہ روز بعد آئے تو بہت خوش تھے۔ انھوں نے بتایا کہ اب مجھے پیشاب کی کوئی تکلیف نہیں ہے۔ درد سر بھی جاتا رہا ہے، بھوک ٹھیک ہے، قبض نہیں ہے، میں خود کو بالکل تندرست سمجھتا ہوں۔ اپنا کاروبار باقاعدہ کر رہا ہوں۔ اب دوائیں نہیں کھانا چاہتا ہوں۔ ان کو سمجھایا گیا کہ کم از کم پندرہ روز اور یہی دوائیں کھائیے، تاکہ آئندہ کے لیے اس مرض کی طرف سے اطمینان ہو جائے۔

بے ہوشی کے اسباب

یہ وسطِ جون کی ایک شام تھی۔ کلیسا میں ایک جوڑے کی شادی ہونے والی تھی۔ مہمانوں کا ہجوم تھا۔ سولہ سالہ دُبلا پتلا دولہا ہنری نکاح پڑھائے جانے کے انتظار میں کھڑا ہوا تھا۔ کلیسا کے دروازے بند تھے۔ ہوا میں سکوت تھا۔ شمع کی دھیمی روشنی اور پھولوں کی تیز خوشبو میں ابھی نکاح کی تقریب شروع ہی ہوئی تھی کہ ہنری کو نقاہت محسوس ہونے لگی۔ ایک لمحہ میں اس کے دونوں گھٹنے جھک گئے اور وہ ساتھ کھڑے ہوئے ایک آدمی پر بے ہوش ہو کر گر پڑا۔ فرش پر لٹائے جانے کے چند لمحوں کے بعد ہنری نے آنکھیں کھولیں اور بیٹھ گیا۔

مہمانوں میں اس وقت ہنری کے بارے میں جو بات چیت ہو چکی تھی اس سے صاف ظاہر ہو رہا تھا کہ وہ لوگ اس کی صحت کی طرف سے فکرمند ہو گئے تھے۔ کسی نے اس واقعہ کو کمزوریٔ قلب سے تعبیر کیا اور کچھ آپس میں یہ باتیں کرنے لگے کہ بے ہوشی کے کیا اسباب ہوتے ہیں اور ان کے سدِّ باب کا کیا طریقہ ہو سکتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی شخص بے ہوش ہو سکتا ہے لیکن اسے کمزوری یا خرابیٔ صحت کی علامت نہیں کہا جا سکتا۔ عام طور سے تو بالکل صحیح دل و دماغ کے لوگوں کو بے ہوش ہوتے دیکھا گیا ہے۔ یہ ایک اچانک، خلافِ توقع اور عارضی طور پر احساسات کھو بیٹھنے کی کیفیت ہوتی ہے۔ غشی آنے سے پہلے انسان بہکی بہکی باتیں کرنے لگتا ہے اور اسے ایک عجیب سی کمزوری اور متلی محسوس ہونے لگتی ہے۔ کسی بیہوش ہونے والے کے پاس موجود لوگ جانتے ہیں کہ پہلے اس کا چہرہ زرد پڑنے لگتا ہے اور اپنے قریب کی چیزوں سے اس کی دلچسپی کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

ایسے آدمی کی نبض کمزور ہو جاتی ہے، سانس بگڑ جاتی ہے اور جلد ٹھنڈی ہونے لگتی ہے اور اس کا سر اگر جسم کی طرف نیچا کیا جائے تو وہ ہوش میں آ جاتا ہے لیکن پھر بھی اس کا چہرہ کچھ دیر تک زرد رہتا ہے۔

بے ہوشی دماغ میں خون کی رسد اچانک کم ہو جانے کے باعث واقع ہوتی ہے کیونکہ دماغ خون کی مناسب رسد اور اس سے حاصل ہونے والی آکسیجن کے بغیر ٹھیک کام نہیں کر سکتا۔ اگر شریانوں میں دباؤ چند سیکنڈ تک پچاس ملی میٹر کم ہو جائے تو انسان بیہوش ہو پڑے گا۔ اگر اس دباؤ کی مدت کم ہو یا دباؤ کی کمی زیادہ شدید ایسی حالت میں انسان کا سر گھومنے لگے گا اور اپنے گرد و پیش کالی ہوتی ہوئی نظر آنے لگے گی اور اگر دباؤ کی مدت زیادہ ہو حالت میں انسان کو کھڑا رکھا جائے تو اس سے دماغ کو کوئی نقصان بھی پہنچ سکتا ہے اور اس شخص کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

دورانِ خون کے بارے میں تھوڑی سی معلومات بے ہو مختلف اسباب سمجھنے کے لیے کافی ہو سکتی ہے۔ دماغ کو خون کا دباؤ، شریانی خون کا دباؤ دیکھ کر محسوس کیا جا سکتا ہے اور ا کا انحصار خون کی اس مقدار پر ہوتا ہے جو دل سے شریانوں کو ہے اور اس رکاوٹ پر بھی جو شریانوں سے جسم میں سپلائی ہو خون کے خلاف واقع ہوتی ہے۔

دل جو خون شریانوں میں پمپ کرتا ہے اس کا انحصار اس مقدار پر ہوتا ہے جو وریدوں کے راستے دل میں واپس اور جسم میں خون کے بہاؤ کے خلاف رکاوٹ بال کی طرح بار کے قطر پر منحصر ہوتی ہے۔ اگر یہ باریک رگیں تنگ ہوں تو شر اندر دباؤ بڑھ جاتا ہے اور اگر یہ کشادہ ہوں تو خون آسانی لگتا ہے اور شریانوں میں دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ عام طور سے عصب تحت قلب سے نکلنے والے خون کے بہاؤ اور باریک رگوں کی مخالف سمتیں ہوتی ہیں۔ دل سے خون لے جانے والی بڑی شریا اور جبڑوں سے پیچھے گردن میں واقع شریانوں میں ایسے احساس ہوتے ہیں جو خون میں بدلتے ہوئے دباؤ پر نظر رکھتے ہیں۔ کے پیغامات پر ہی دماغ، دل اور باریک رگوں کے عمل کو اعتدال کام انجام دیتا ہے، ضرورت پڑنے پر دل کی رفتار سست کر دیا باریک رگوں کو تنگ اور چوڑا کر دیا جاتا ہے۔ دل اور باریک اعصاب پر جسم کے مختلف حصوں خصوصاً جلد کے اعص بھی بڑا اثر پڑتا ہے۔ ان اعصاب پر دماغ کے ان اعلیٰ مراکز

ہو پڑتا ہے، جو انسان کے جذبات کو کنٹرول کرتے ہیں۔

اگر نظام عصبی صحیح حالت میں ہو تو خون کا دباؤ بڑھ جانے کی صورت یک رگیں فوراً چوڑی کر دی جائیں گی تاکہ دباؤ کم ہو جائے۔ دباؤ س قسم کا اضافہ کھانسی، چھینک یا اونچائی سے کسی سخت فرش پر کود سکتا ہے اور خون کے دباؤ میں کمی جب باریک رگوں کے تنگ ہو جانے ث بن جاتی ہے تو اس وقت انسان پر غشی آجاتی ہے۔

جب کوئی شخص پالتی مار کے بیٹھتا ہے تو خون تیزی سے دل میں جا ہاں سے خارج ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں اوسطی اور گردن کی مذکورۂ بالا ں کے اعصاب دماغ کو اپنے پیغامات بھیج کر باریک شریانوں کو کشادہ کرا ہیں تاکہ خون کا دباؤ اعتدال پر رہے اور اگر وہ شخص اچانک کھڑا ہو جائے ن اس کے نچلے اعضاء کو بھی سپلائی ہونے لگے گا۔ دل میں وریدی خون لائی کم ہو جائے گی اور پھر خون کا دل سے اخراج بھی لازماً گھٹ جائے گا کہ باریک شریانیں ابھی پھیلی ہوئی ہوں گی۔ ایسی حالت میں خون کا تنا کم ہو جائے گا کہ دماغ کو اس کی ضرورت کے مطابق اتنا خون نہیں پہنچ ا جو بے ہوشی کو روک سکے۔ چناں چہ اس قسم کے لوگ جو زیادہ دیر تک مار کر بیٹھے رہنے کے بعد اچانک کھڑے ہو جاتے ہیں، جیسے باغبان عموماً رش ہو کر گر پڑتے ہیں۔ پھیپھڑے کو ضرورت سے زیادہ ہوا دینا عام طور سے دں میں پایا جاتا ہے جو بار بار گہرے سانس لیتے ہیں۔ اس عادت سے خون ربن ڈائی آکسائڈ گیس بھاری مقدار میں خارج ہو جاتی ہے اور اس کے میں عضلات کی شریانیں تو چوڑی ہو جاتی ہیں، لیکن دماغ کو جانے والی شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں اس حالت میں جب کوئی شخص کھڑا ہو جاتا کھانستا اور چھینکتا ہے تو اس سے اس کے دل میں خون کی نقل و حرکت قدر کم ہو سکتی ہے کہ وہ بے ہوش ہو جائے۔ بہرحال ایسا کوئی بھی شخص تی مار کر بیٹھتا ہو، ضرورت سے زیادہ گہرے سانس لیتا ہو، اچانک کھڑا جاتا ہو، زور سے چھینکتا ہو یا کھینچ تان کرتا ہو بے ہوش ہو سکتا ہے۔

حمل کے آخری دنوں میں جب کوئی عورت پیٹھ کے بل لیٹی رہتی ہے س کا بھاری رحم اس وریدی رگ کو دبا دیتا ہے، جو اس کے دل تک پہنچاتی ہے۔ چناں چہ لیٹے لیٹے اگر وہ اچانک بیٹھ جائے یا کھڑی ہو جائے بے ہوش ہو سکتی ہے۔ اسی طرح والی بلڈ پریشر (انتشار الدم) کا ایک مریض اگر بعد اکھار رہا ہے تو اس دوا کے اثر سے اس کا خون گویا پیروں میں جمع ہو تا تا ہے اور اٹھ اچانک کھڑے ہو جانے کے نتیجے میں اس پر غشی آسکتی ہے۔

غشی کے بعض واقعات دل کی بیماریوں کا نتیجہ بھی ہوتے ہیں، ایک سو اسّی بار سے زیادہ حرکت کرنے والا دل بھی بے ہوشی کا باعث بن سکتا ہے۔ جبڑوں کے پیچھے گردن کے اندر واقع شریانوں کا دبنا بھی خون میں دباؤ کمی کا سبب بن سکتا ہے۔ ڈاکٹروں کے خیال میں بے ہوشی کی ایک عام قسم وہ ہے جو گرم پانی سے غسل، ہجوم، گرم لو، بخار، کئی خون، کسی زخم سے خون کے زیادہ بہہ جانے، دیر تک چت لیٹے رہنے، تھکن، روزہ رکھنے، غم کرنے، درد، خوف، جذباتی ہیجان اور حمل سے واقع ہوتی ہے۔ اس بے ہوشی میں خون پوری مقدار میں دل کو نہیں ملتا جس سے ایک خاص عصبی کیفیت کے تحت باریک شریانیں چوڑی ہو جاتی ہیں اور خون کا دباؤ اچانک کم ہو جاتا ہے۔

بے ہوشی کوئی پریشان کن بات نہیں ہوتی۔ ایک بے ہوش آدمی سیدھا لٹا دیے جانے کے فوراً بعد ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اصل میں بے ہوشی سے پیدا ہونے والے خطرہ کا تعلق ان حالات سے ہوتا ہے جو اس کا سبب بنے ہوں۔ ایک مزدور کی بے ہوشی اس کے لیے مہلک ہو سکتی ہے اور ایک موٹر چلانے والا خود زخمی ہو سکتا ہے اور دوسروں کو بھی زخمی کر سکتا ہے۔

گرم حمام سے فوراً نکل کر بجتا ہوا ٹیلیفون اٹھانا بے ہوشی کا باعث بن سکتا ہے۔ تیراکی کے مقابلے میں شریک ہونے والا کوئی شخص گہرے سانس لینے کے نتیجے میں بے ہوش ہو کر ڈوب سکتا ہے اور بھیڑ میں کوئی شخص بے ہوش ہو کر دب بھی سکتا ہے۔ دل کی بیماریوں سے واقع ہونے والی بے ہوشی اس وقت تشویش ناک ہوتی ہے۔

جب دل کی بیماری شدید ہو۔ عام بے ہوشی سے بچنے کے کچھ آسان طریقے یہ ہیں (۱) گرمیوں میں زیادہ دیر تک ایک حالت میں کھڑے نہ رہیے۔ (۲) اگر آپ باغبانی کرتے ہیں تو بیٹھیے لیکن پالتی نہ ماریے۔ (۳) گرم پانی سے غسل کر کے جلد باہر نہ نکلیے اور (۴) اگر آپ کو بے ہوشی آنے کی شکایت ہے تو ٹیکہ یا انجکشن لگنے کے بعد کچھ دیر تک لیٹے رہیے۔

اگر کوئی شخص بے ہوش ہو گیا ہے یا بے ہوش ہونے والا ہے تو اسے لٹا دیجیے اگر اس وقت لٹانے کی کوئی جگہ نہ ہو تو گھٹنوں تک اس کا سر جھکا دیجیے اور اس کی گردن اور پیٹ پر کے سارے کپڑے ڈھیلے کر دیجیے۔ اگر وہ شخص پہلے سے زیادہ بیمار نہیں ہے تو بے ہوش ہونے کے بعد ان طریقوں سے چند لمحوں کے اندر ہوش میں آجائے گا۔

بعض لوگ بے ہوش ہو کر یا کسی کو بے ہوش ہوتا دیکھ کر گھبرا جاتے ہیں کہ کہیں انھیں یا اس شخص کو کوئی خطرناک بیماری تو نہیں ہو گئی جب کہ حقیقت صرف اتنی ہوتی ہے کہ خون کے دباؤ میں ایک معمولی "گڑبڑ" غشی کا سبب بنتی ہے اور اس گڑبڑ پر قابو پانے کے لیے جسم خود ہر ممکن کوشش کرتا ہے۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

کشور جہاں بیگم

مجھے علاج معالجے کے سلسلے میں اکثر و بیشتر دیہات میں جانا پڑتا ہے اور وہاں کی مخصوص طرز معاشرت اور تصنع سے خالی بود و باش کا میرے دل و دماغ پر گہرا اثر ہے۔ برسات کا موسم تھا۔ آسمان پر گھنگھور گھٹا چھائی ہوئی تھی۔ سورج غروب ہونے میں ابھی کافی دیر تھی، مگر پھر بھی چاروں طرف غضب کا اندھیرا چھایا ہوا تھا۔ بادل گرج رہے تھے اور بجلی چمک رہی تھی۔ سردی بھی خاصی تھی۔ اس پر طرہ یہ کہ مجھے ایک گاؤں میں جانا پڑا۔ میں اپنے پیشے کے لحاظ سے ہر خطرے کا مقابلہ کرتی ہوئی سورج غروب ہونے کے بعد اپنے شہر سے پانچ میل دور گاؤں میں جا پہنچی، جہاں میں نے دیکھا کہ ایک جھونپڑے میں ایک نوجوان لڑکی چارپائی سے بندھی ہوئی لیٹی ہے اور ایک ڈاڑھی منڈے شاہ صاحب جھاڑ پھونک رہے ہیں۔ نبض دیکھنے کے بعد مریضہ کے متعلقین سے معلوم ہوا کہ اس کی عمر ۱۹، ۲۰ سال ہے۔ یہ دورہ ایک سال سے قریب قریب ہر ہفتے پڑتا ہے۔ دورے کے وقت مشو (مریضہ کا نام) پر ایک مجنونانہ کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ کپڑے پھاڑتی، بال نوچتی، ہانڈی برتن پھوڑتی، خرافات بکتی، اچھلتی کودتی، کم از کم آدھ گھنٹے طوفان بدتمیزی مچانے کے بعد شور مچاتی ہوئی بے ہوش ہو جاتی ہے۔ ہوش میں آنے کے بعد سخت کمزوری محسوس کرتی، چکراتی اور اپنی دگرگوں حالت پر شرمسار ہوتی ہے۔ ابھی میں اچھی طرح حالات پر غور بھی نہ کرنے پائی تھی کہ مجھے پتہ چلا کہ قریب ہی ایک اور گھر میں لڑکی کو دورہ کا آغاز ہے۔ میں جب وہاں پہنچی تو بعینہ وہی حالات دیکھے، جو کہ سن چکی تھی۔ مزید چھان بین کے بعد صرف اتنا پتہ چلا کہ یہ آپس میں رشتہ دار اور سہیلیاں ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ دورہ میں بھی بہناپا قائم ہے، جو مکر پر محمول ہوتا ہے۔ میں نے چونے اور نوشادر کی گیس سے بے ہوشی دور کر کے تقویت دل و دماغ کی دوا دی۔ صبح کو ان دونوں مریضوں کے خفیہ راز جاننے اور اس خیال سے بھی کہ اطمینان سے تشخیص کر کے کوئی رائے قائم کر سکوں، ان کو اپنے ہمراہ لیتی آئی۔

۶، ۷ دن کے بعد فلم "بادل" کی مشتہری کے سلسلے میں منادی ہو رہی تھی اور لاؤڈ اسپیکر پر "نہ تم آئے نہ نیند آئی تمھاری یاد ہی آئی" کا گراموفون ریکارڈ سنایا جا رہا تھا۔ مشو اور چھوٹی آمنے سامنے کرسیوں پر بیٹھی ہوئی تھیں اور میں ان کے قریب چارپائی پر لیٹی ان کے غور کر رہی تھی۔ دفعتاً مشو نے چھوٹی کی طرف دیکھا اور مسکرا کر "نہ نیند آئی تمھاری یاد ہی آئی" کی رٹ جھوم جھوم کر لگائی۔ چھوٹی دیوانہ وار مشو کی کولی بھری اور وہ بھی جھوم جھوم کر گانے لگی۔ کسی بھتنے نے زیادہ ہی آ کے پھیر کیا تھا۔ ان دو بے لگام بلاؤں نے اس قدر اودھم مچایا الامان والحفیظ! میری کئی چیزیں توڑ ڈالیں۔ خدا خدا کر کے دورے [illegible] تب قدرے امان ملی۔ ہوش میں آنے کے بعد حسب عادت شرمندہ ہوئیں، سامان دیکھ کر کانپ گئیں۔ میں نے چیں بہ جبیں ہو کر کہا، "یہ کیا بے ہودگی ہے؟ تمھارا یہی دورہ ہے تو میں تمھارے علاج سے باز آئی۔ میں ابھی تم کو گاؤں بھیج دوں، بولو گاؤں جاتی ہو یا پاگل خانہ بھجوا دوں؟" وہ رونے لگیں۔ مشو نے روتے روتے مجھے (حضور) ہمارا علاج گاؤں کے مرنے مرتے لٹھو اور ہماری بھابی [illegible] ہے۔ بلکہ اصلیت یہ ہے کہ ہم دونوں دل کی بودی ہیں۔ جب کوئی باجا بجتا ہوتا ہے، یا بارش ہوتی ہے، مور بولتا ہے یا اور کوئی ایسی ہی بات ہو، فوراً ہم پر بھوت چڑھ جاتا ہے۔ اس حالت میں پہلے ہم دونوں میں سے کوئی ہوتا ہے۔ جب دوسرے کو پتہ چلتا ہے، تو اس کی بھی آنکھوں میں کوئی جلا ہے، پھر وہ بھی پاگل ہو جاتی ہے۔ صرف آپ ہی اس مصیبت سے ہماری جان [illegible] ورنہ ہمارا خون آپ کی گردن پر ہوگا۔" میں معاملہ کی نوعیت کو پہنچ گئی۔ کی باتوں میں یہ بھی معلوم کر لیا کہ ان کی شادی تو کیا ابھی منگنی بھی نہیں ہوئی۔ میں نے ان کے والدین کو بلا بھیجا اور دوسرے دن مریضوں کی بیٹھک ان کے سامنے آگ پر سکھا کر باریک پسوا کر دو شیشیوں میں محفوظ کر دونوں کو بتایا کہ یہ بھوت پریت کی دوا ہے، جس وقت تم کو دورہ پڑے دوا میں سے ذرا پیسہ بھر کھلا دی جائے گی۔ ان کے والدین کو میں نے بتا کو ان کے ہاتھوں کی دست برد سے محفوظ رکھنا جس وقت دورہ کی [illegible] کارک کھول کر سنگھا دینا۔ ۵ منٹ میں آسیب اتر جائے گا۔ اگر وہ ختم نہ ہو تو گھول کر زبردستی ان کو پلا دینا۔ چلتے وقت علیحدگی میں ان کے والدین کو بتایا کہ فوراً ان کی شادیاں کر دو، ورنہ بہت ممکن ہے کہ سال چھ سال میں ان کا دماغ خراب ہو جائے۔ لیکن ایک آسیب زدہ کی ساتھی نے مجھے بتایا کہ ہم اڑوس پڑوس کی لڑکیاں سن کر آتی تھیں جب کی منہ بولی گھر سے ہی بھوت پریت بھاگ

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

میں ۱۹۵۵ء میں نویں جماعت میں تھا۔ میری صحت بالکل ٹھیک تھی۔ ہاکی کا کھلاڑی بھی تھا۔ اسی زمانے میں گرمیوں میں ایک دفعہ سیالکوٹ سائیکل پر جانا پڑا۔ صبح کو روانہ ہو کر شام کو گھر آگیا لیکن دھوپ کی تیزی اور سفر کی زیادتی سے بخار ہوگیا جو تین چار روز کے بعد اتر گیا لیکن کمزوری باقی رہی۔ سردیوں میں پھر بخار آگیا اور ساتھ ہی خشک کھانسی بہت زیادہ ہوگئی۔ اس کے لیے دیسی علاج کراتا رہا لیکن کسی طرح فائدہ نہ ہوا۔ آخر میٹرک کا امتحان اسی تکلیف میں دیا۔ اللہ نے کامیابی دی اور میں اکتوبر ۱۹۵۶ء میں کراچی برائے علاج آگیا۔ یہاں پر ٹی۔ بی سینٹر میں ایکسرے کرا کے علاج شروع کرایا۔ ہفتے میں دو اسٹپٹومائسین کے انجکشن لگتے تھے اور (INH) کی گولیاں تین وقت دن میں کھاتا تھا۔ خدا کی قدرت دیکھیے، ڈیڑھ مہینے میں کھانسی بالکل جاتی رہی اور بخار بھی ختم ہوگیا لیکن ایک اور مصیبت سے پالا پڑا۔ گلے میں دو گانٹھیں نکل آئیں، جن کو جناح سینٹرل ہسپتال میں دکھایا۔ ڈاکٹر صدیقی نے (Cold absce) بتایا اور آپریشن کے لیے کہا۔ میں راضی ہوگیا۔ ہسپتال میں داخل ہونے کے ایک ہفتہ بعد یہ گانٹھیں سرخ ہوگئیں۔ تب ڈاکٹر صاحب نے اسپرٹ کا انجکشن لگا دیا اور ایک گانٹھ دب گئی لیکن اچھی نہ ہوئی تھی کہ ہسپتال سے مجھے رخصت کر دیا گیا۔ گھر پر آکر ایک ہفتہ بعد اس گانٹھ میں جس جگہ انجکشن لگا تھا۔ سوراخ کھل گیا اور اس میں سے ایک سفید سی سخت چیز نکلی بعد میں خون بھی نکلا۔ میں نے منی بندھ والے ڈاکٹر حمید ہومیوپیتھ کو دکھایا۔ انھوں نے ایک مرہم اور دوا دی۔ مرہم کے لگانے سے سوراخ بڑھ گیا اور زخم کی صورت اختیار کر گیا۔ دو ہفتے تک علاج کرانے کے باوجود کچھ آرام نہ ہوا تو آرام باغ کے سامنے ایک جراح کو دکھایا۔ انھوں نے بھی تین ہفتے مرہم لگایا لیکن کچھ فرق نہ ہوا۔ آخر تھک کر ہمدرد میں بھی دکھلایا تو وہاں ہمدرد مرہم استعمال کرایا۔ ایک مہینے کے برابر استعمال سے کچھ فائدہ نہیں ہوا تو علاج چھوڑ دیا۔ تین ہفتے تک زخم جوں کا توں رہا۔ اس میں سے رات کے وقت پانی رستا تھا۔ اس کے علاوہ نہ کوئی ٹیس اٹھتی تھی، نہ درد۔

ایک مرتبہ میں دفتر میں بیٹھا ہوا تھا کہ یہ زخم ایک بزرگ کلرک نے دیکھ لیا اور مجھ سے حالات بتانے کو کہا۔ میں نے تمام واقعات سنا دیے اور تنگ کر علاج ترک کر دینے کے متعلق بھی بتایا تو انھوں نے مجھے ایک مرتبہ پھر ایک چٹکلہ استعمال کرنے کو کہا۔ وہ یہ کہ کاغذ کو جلا کر اس کی پیپن لگاؤ۔ میں نے ایک ہفتے تک بار بار ایسا ہی کیا۔ میری حیرت کی حد نہ رہی، جب میں نے زخم کو بھرتے دیکھا۔ تقریباً ایک ڈیڑھ ہفتہ بعد وہ زخم بالکل ٹھیک ہوگیا۔

اتنے لمبے علاج معالجے سے مایوسی کے بعد کاغذ کے پیپن کا یہ حیرت انگیز فائدہ اہلِ فن کے لیے آج بھی دعوتِ فکر دے رہا ہے۔

(بشیر احمد مظفر گڈھ)

ایک ڈاکٹر کی سرگزشت

از ڈاکٹر جے جانسٹن

نہر پناما کے دورہ سے واپس آنے کے بعد میں عرق النسا میں مبتلا ہو گیا۔ جسم کا پورا دایاں حصہ درد سے اینٹھا کرتا تھا۔ میں ایک اسپتال میں زیر علاج تھا اور اُدھر پہلی جنگِ عظیم کا اعلان کر دیا گیا۔ میں نے سوچا کہ شاید انتہائی گرم علاقے سے سرد علاقے میں واپس آنے کے نتیجے میں مجھے یہ بیماری ہو گئی ہے۔ جنگ کے پہلے چودہ دنوں تک میں اٹھنے بیٹھنے سے بالکل معذور تھا لیکن بعض ضعیف خواتین مجھے بیمار دیکھ کر یہ سمجھ رہی تھیں کہ میں ان پوسٹروں سے بیماری کا بہانا کر کے نظر چرا رہا تھا کہ "آپ کے بادشاہ اور ملک کو آپ کی شدید ضرورت ہے"۔ مجھے ان خواتین کے اس خیال سے بڑی شرمندگی ہوتی اور جی اندر ہی اندر کڑھتا رہتا۔ بہرحال میرے معالج ڈاکٹر تھامپسن نے مجھے اتنی جلدی ٹھیک کیا کہ میں پندرہ دن بعد لندن میں موجود تھا۔

دوسرے دن میں جنگ کے دفتر میں پہنچا اور وہاں مجھ سے ایک دوسرے دفتر کے افسر سے ملنے کی ہدایت کی گئی۔ یہ ایک چھوٹا دفتر تھا جس کے انچارج کپتان کی وردی میں میرے ایک پرانے ہاؤس سرجن تھے۔ ہم لوگ ایک دوسرے کو دیکھ کر بہت خوش ہوئے۔ انھوں نے مجھ سے پوچھا: "کہیے، میں آپ کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟" میں نے جواب دیا: "فوج میں بھرتی ہونے کے لیے آیا ہوں۔" میرے اس جواب سے وہ کچھ گھبرائے اور بولے: "یہ تو کچھ مشکل بات ہے۔ آپ کی عمر تیس سے زیادہ ہو چکی ہے اور ہمیں بالکل نوجوان ڈاکٹروں کی ضرورت ہے، جو محاذ جنگ پر زخمی سپاہیوں کی مرہم پٹی کر سکیں۔ ہمیں میڈیکل کالجوں سے بہت زیادہ تجربہ کار ڈاکٹر نہیں چاہییں۔ آپ لوگوں کو تو سنبھالنا مشکل ہو جائے گا ہمارے لیے اور جنگ کرسمس تک ختم ہو جائے گی۔"

یہ اگست ۱۹۱۴ء کی بات ہے، جو جنگ کے دفتر میں ملک اور بادشاہ کے لیے لڑنے کا جذبہ رکھنے والوں سے کہی جا رہی تھی۔ مجھے اس انچارج کی اس بات پر بڑا غصہ آیا اور مایوس ہو کر میں اپنے گھر واپس آ گیا۔ کوئی مجھے محاذ جنگ پر بھیجنے کے لیے تیار نہیں تھا۔ میں ان کے لیے بوڑھا ہو چکا تھا۔ اس مایوسی کی حالت میں مجھے جنگ کی خبروں سے زیادہ اور کسی چیز میں دلچسپی نہیں ہوتی تھی اور خبریں بھی سنسر ہونے کے باوجود کوئی زیادہ امید افزا نہیں ہوتی تھیں۔ دن گزرتے گئے اور میری بے چینی بھی بڑھتی چلی گئی۔

پھر ایک دن کسی نے مجھ سے کہا: "دفتر جنگ کی حماقتوں کی پروا نہ کرو، کیوں نہیں ریڈ کراس اور سینٹ جان والوں سے ملتے؟" میں نے ایسا ہی کیا۔ سر فریڈرک ٹریوز کے پاس مجھے بھیجا گیا، جنھوں نے دوسرے ہی انداز میں میرا خیر مقدم کرتے ہوئے کہا: "بلجیم، اور اینٹورپ میں ہمیں سرجنوں کی ضرورت ہے، کیا تم اینٹورپ جاؤ گے؟" میں نے جواب دیا: "بڑی خوشی سے۔" پھر انھوں نے کہا: "اچھا کل ملو۔ میں تمھارا کوئی انتظام کر دوں گا۔" دوسرے دن میں ان سے ملا تو انھوں نے کہا: "اینٹورپ پر دشمنوں کا قبضہ ہو گیا ہے۔ آسٹنڈ یا ڈنکرک کے بارے میں کیا خیال ہے؟" میں نے جواب دیا: "کہیں بھی بھیج دیجیے، سر۔" اور جب آسٹنڈ اور ڈنکرک جانے کا میرا انتظام کیا گیا تو خبر آئی کہ ان پر بھی جرمنوں کا قبضہ ہو گیا۔ کرسمس تک جنگ کے ختم ہونے کا خواب اور میں سر فریڈرک ٹریوز سے پھر ملا۔ انھوں نے مجھ سے کہا: "کیا سربیا جانا پسند کرو گے؟" اس سلسلے میں انھوں نے بتایا: "ہم عنقریب سربیا بھیجنے والے ہیں جن میں ہمیں اچھی صحت والے افراد کی ضرورت ہے۔ کیا تم وہاں جانے کے لیے پانچ دن کے اندر تیار ہو سکتے ہو؟" میں نے جواب دیا: "بے شک۔"

پانچ دن بعد میں جہاز پر سوار ہونے کے لیے ساؤتھمپٹن میں تھا۔ ہمارے دستے کا نام تھا "فرسٹ برٹش ریڈ کراس سربین مشن"۔ چھ میڈیکل افسر تھے اور سینٹ جان ایمبولینس کے بارہ اردلی۔ لندن میں ہمیں بتایا گیا تھا کہ "جہاز پر بڑی بھیڑ ہو گی۔ تم لوگوں کو علیحدہ کیبن نہیں دیے جا سکیں گے اور ہو سکتا ہے کہ تم لوگوں کو تکلیف بھی ہو۔ میجر سے کم عہدہ والوں کو کمرے نہیں ملیں گے۔ بے شک تم لوگ افسروں کے ساتھ کھانا تو کھا سکو گے، لیکن غسل کے لیے لائن لگانی ہی پڑے گی۔" ہم کو جزیرہ مالٹا میں اترنے کی ہدایت کی گئی تھی۔ حفاظتی تدابیر کے تحت ہم کو جہاز کا نام نہیں بتایا گیا تھا، لیکن جب ہم لوگ جہاز پر سوار ہوئے تو ڈاکٹر بینکس نام کے ایک شخص سے ملاقات ہوئی اور انھوں نے کہا: "دو سال پہلے میں اس جہاز میں سرجن رہ چکا ہوں، آؤ اس کے کپتان سے ملاقات کی جائے۔" اس طرح جہاز کے اسٹیورڈ سے بھی ہم لوگوں کی دوستی ہو گئی اور ڈاکٹر بینکس نے کہا: "تم لوگ گھبراؤ نہیں، غسل کرنے...

تم لوگوں کو ہمارے کمرے میں ملے گی۔" ہم لوگ افسروں کے ساتھ کھاتے تھے لیکن ہماری وردیاں، جو لفٹیننٹ کرنل کی وردی کی طرح تھیں ہمارے لیے ایک عجیب مصیبت بن گئی تھیں۔ جہاز کے عام سپاہی جہاں کہیں بھی ہم لوگوں کو دیکھتے سپاہیانہ سلام "داغتے" اور ہم اُن کے سلام کا جواب دیتے دیتے تھک جاتے۔ یہاں تک کہ ان لوگوں کو بعد میں یہ معلوم ہو ہی گیا کہ ہم لوگ محض "سیویلین" (شہری) کا درجہ رکھتے ہیں۔

ہمارا جہاز بغیر روشنی کے مالٹا تک سفر کرتا رہا تاکہ کسی دشمن کی آب دوز کشتیاں اس میں سوراخ کرکے اسے زیر آب نہ کر دیں۔ خیر ہم لوگ مالٹا میں اتر گئے۔ مالٹا میں جہاں کہیں بھی آپ جائیے بکری آپ کو ضرور نظر آئے گی۔ جب مالٹا کی کسی گھر والی کو دودھ کی ضرورت ہوتی ہے تو وہ ایک گلہ بان کو بلاتی ہے، جو اس کے مکان کے دروازہ پر بیٹھ کر اس کی بکری کا دودھ دوہتا ہے۔ شروع میں سپاہیوں کو بکری کا دودھ ملتا تھا، لیکن بعد میں پتہ چلا کہ اس دودھ سے نئے سپاہیوں کو "بخار مالٹا" ہوا جا رہا ہے، اس لیے دودھ کا استعمال بند کر دیا گیا۔ اس قسم کا پہلا بخار ہونے پر لوگوں میں مناعت پیدا ہو جاتی ہے اور وہاں کے باشندوں کو تو بچپن میں ہی ایسا بخار ہو چکا ہوتا ہے، اس لیے بعد میں انھیں اس بخار سے کوئی خطرہ محسوس نہیں ہوتا۔ آگے کے سفر میں ہمیں مالٹا میں تقریباً ایک ہفتہ تک انتظار کرنا پڑا اور پھر ہم لوگ ایک فرانسیسی کشتی میں ایتھنز (یونان) کے لیے روانہ ہوئے۔ ایتھنز سے ہم لوگوں کو سیلونیکا (یونان) جانا تھا اور سیلونیکا سے سربیا۔ سیلونیکا پہنچ کر ہم لوگوں نے دیکھا کہ وہاں غیر ملکی ایجنٹ بھرے پڑے ہوئے تھے، کیوں کہ یونان اس وقت تک غیر جانب دار تھا۔ آسٹریا، فرانس، جرمنی، اٹلی اور برطانیہ غرض یہ کہ اتنے ملکوں کے ایجنٹوں اور جاسوسوں کا وہ مرکز بنا ہوا تھا اور وہاں سب ایک دوسرے کی جاسوسی کیا کرتے تھے۔ یونانی سپاہیوں کو یقین تھا کہ ان کا ملک بھی تھوڑے عرصے کے بعد اتحادیوں میں شامل ہو جائے گا۔ سیلونیکا پہنچ کر ہم لوگوں نے ناشتہ کیا، کیوں کہ بہت سخت بھوک لگی تھی۔ کھانا کھانے کے بعد یہ فکر ہوئی کہ ہفتہ بھر کی خبریں کیا ہیں، کیوں کہ مالٹا سے سیلونیکا تک سفر میں ایک ہفتے سے جنگ کی کوئی خبر نہیں معلوم ہوئی تھی۔ اخبارات ملے تو یہ جان کر تشویش بڑھ گئی کہ جرمنوں کو جنگ میں مسلسل کامیابی ہو رہی تھی اور اتحادی فوجیں کئی محاذوں سے پسپا ہو چکی تھیں۔ بعد میں ہمیں معلوم ہوا کہ سیلونیکا کے بعض اخبارات دشمنوں کی مالی امداد پر چل رہے تھے اور وہ ہر طرح سے یہ کوشش کر رہے تھے کہ یونان جرمنی کی کامیابیوں سے خوف زدہ ہو کر اتحادیوں میں شامل نہ ہونے پائے۔

سیلونیکا، جو ایک سال قبل تک ترکوں کے قبضہ میں تھا اب صلیبی حکومت کے سائے میں آ چکا تھا اور وہاں کی مسجدوں سے موذن کی اذان کا سلسلہ ختم ہو چکا تھا۔ اکثر مسجدیں بند کر دی گئی تھیں اور جو ترکوں کے قبضے سے پہلے کلیسا تھیں وہ دوبارہ کلیسا میں تبدیل کی جا رہی تھیں۔

سربیا (یوگوسلاویہ) کو روانہ ہونے سے پہلے وہاں کے قونصل نے ہمیں بتایا کہ ہم لوگوں کا تقرر اسکب کے لیے ہوا ہے۔ ہم نے ان سے پوچھا "کیا ہم لوگوں کے لیے وہاں کافی کام ہوگا؟" قونصل نے جواب دیا "کام کی مقدار کے بارے میں آپ لوگ نہ گھبرائیے، وہاں ڈاکٹروں کی بڑی کمی ہے۔ سربیا میں ہر جگہ ڈاکٹروں کی ضرورت ہے۔" اسکب کا محاذ اس وقت بہت خوفناک سمجھا جا رہا تھا۔ اسکب بلغراد سے سیلونیکا تک کی مین لائن پر پڑتا تھا۔ زخمیوں کی بھاری تعداد ہم لوگوں کے پاس بھیجی جا رہی تھی۔ اسکب میں ہماری ملاقات فوجی ہسپتال کے ایک میڈیکل افسر سے ہوئی، جو بہت ہی تیز اور مشاق سرجن معلوم ہوتا تھا۔ بے ہوشی کی دوا کے بغیر وہ بہت سے زخمیوں کے جسم سے گولیاں نکال دیتا تھا اور جب ہم لوگوں نے اس سے پوچھا "آپ ایسا کیوں کرتے ہیں؟" تو جواب ملا کہ "بے ہوشی کی دوا استعمال کرنے کی کسے فرصت ہے۔" بعد میں ہم لوگوں کو اس کی یہ بات صحیح معلوم ہوئی، کیوں کہ روزانہ ہزاروں سپاہی زخمی ہو کر اسکب آ رہے تھے۔ اہل سرب بہادری سے لڑ رہے تھے، لیکن ہتھیار کم ہونے کی وجہ سے انھیں ہر محاذ سے پسپا ہونا پڑ رہا تھا۔ ہمیں ہسپتال بنانے کے لیے ایک عمارت دی گئی، جس میں پہلے تمباکو کا کارخانہ تھا۔ ہم لوگوں کی ملاقات ایک لیڈی ڈاکٹر کاؤنٹس سے ہوئی، جو صبح ۹ بجے سے لے کر شام کو اس وقت تک کام کرتی تھی جب تک کہ سورج کی روشنی بالکل دھندلی نہیں ہو جاتی تھی، کیوں کہ اس کے ہسپتال میں بجلی کی روشنی کا کوئی انتظام نہیں تھا اور اسے تنہا کام کرنا پڑتا تھا۔ وہ بلاشک و شبہ ایک حیرت انگیز خاتون تھی۔ مجھے لگتا ہے کہ وہ لیڈی ڈاکٹر اگر ہم لوگوں کی سی تربیت یافتہ ہوتی تو ہم لوگوں کا یہ مشن پورا نہ ہوتا، کیونکہ وہ سربی، روسی، جرمن، فرانسیسی اور انگریزی غرض یہ کہ کئی زبانیں جانتی تھی اور سب زبانوں پر اسے یکساں مہارت تھی۔ وہ تنہا ایک شیر دل خاتون تھی اور گو کہ ناتجربہ کار تھی، اس کے سینے میں بیمار اور مجروح سپاہیوں کے لیے نرم اور خلوص بھرا دل بھی تھا۔ وہ اپنے کام میں ایسی ڈوبی رہتی اور کسی تکلیف و پریشانی کی بالکل پروا نہ کرتی۔ وہ اب مر چکی ہے، لیکن مجھے یقین ہے کہ ہمارے ساتھیوں میں سے جو آج زندہ ہیں وہ ڈاکٹر ایسٹھر کاؤنٹس کا نام نہیں بھولے ہوں

درختوں اور جنگلوں سے انسانی رشتے

حال ہی میں انگلستان کے ایک ماہر صحرائیات، ایچ-ایل- ایڈلن نے جزائر برطانیہ کے سبز و شاداب جنگلوں کے متعلق ایک دلچسپ کتاب (The Living Forest) شائع کی ہے جس میں انگلستان کے صحرائی درختوں اور عمارتی لکڑی کی تاریخ پر روشنی ڈالتے ہوئے بعض قابل غور اچھوتے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ اس کے تمہیدی حصے میں سے چند سبق آموز امور کا اقتباس ناظرین کی معلومات کے لیے درج ذیل ہے۔

درختوں اور جنگلوں کے متعلق سائنسی نقطہ نظر

ایک ماہر نباتات پودوں، جھاڑیوں اور درختوں کی نسبی ساختوں سے بحث کرتا ہے۔ ان کی تشکیلاتی خصائص، حیاتی وظائف و منافع، جماعت بندی اور تفریق و شناخت وغیرہ کے نکات بیان کرتا ہے اور دنیائے نبات میں ان کے مقام و قیام کے اسباب و علل کی تلاش و جستجو کرتا ہے۔

ایک محافظ صحرا اپنے حلقہ کے جنگلوں کے تحفظ اور نشو و نما سے دلچسپی رکھتا ہے۔ درختوں کی درجہ بندی، تخم ریزی، کاشت، درختوں کی نخل بندی قلم تراشی، بارآوری اور عمارتی لکڑی کا حصول وغیرہ اس کے اہم مقاصد و فرائض ہوتے ہیں بتقسیم قطعات اور انسداد آتش زدگی کے علاوہ صحرائی جانوروں کے تحفظ و بقا کے مسئلے بھی اس کی توجہ کے طالب ہوتے ہیں۔ درختوں کی پہچان اور جنگل جنگل گھومنا اس کی فطرت میں شامل ہوتا ہے۔ جب جنگل کا ایک برابھرا صد سالہ نشو و نما یافتہ دیو پیکر درخت اپنی عمر طبعی کو پہنچ کر لکڑہاروں کی کلہاڑیوں سے زمین پر گرا دیا جاتا ہے تو اس کے تختے، شہتیر و عمارتی لکڑی کی شناخت و درجہ بندی کی جاتی ہے اور اس کے نقل و حمل اور فروخت کے منصوبے بنائے جاتے ہیں یہ کام محکمہ جنگلات کا ہے۔

درختوں اور جنگلوں سے انسانی رشتے

سائنسی معاشی اور صنعتی نقطۂ نظر سے یہ سب چیزیں اپنی اپنی جگہ درست ہی نہیں، بلکہ ضروری ہیں، مگر درختوں اور جنگلوں پر ایک دوسرے نقطۂ نظر سے غور کرنا بھی اب سائنس دانوں کے لیے جاذب توجہ ہوتا جا رہا ہے، وہ یہ کہ درختوں کے ساتھ بنی نوع انسان کو جو لگاؤ اور نفسیاتی اور جذباتی تعلق ہے، اس کا تجسس دراصل ہماری زندگی پر درختوں کا حقیقی گہرا اثر ٹہرتا ہے۔ چناں چہ ہم جنگلوں اور ان کے نباتی باشندوں کے اسرار و رموز سے آنکھیں بند نہیں کر سکتے۔ ہمارے آس پاس کون سے درخت ہیں کب سے ہیں اور کہاں سے آئے؟ یہ ملکی ہیں یا غیر ملکی؟ بدیسی پہنچے اور کس طرح ڈیرا ڈال کر یہاں جم گئے؟ ان کی نسلوں مقام اور نئی آب و ہوا نے کیا کیا تغیرات پیدا کر دیے؟ ہمارے کی کیا صحیاتی، دوائی، معاشی یا صنعتی منفعت ہے؟ ہمارے جا کیا کیا اثرات ہیں؟ ان کے نشو و نما اور تحفظ کے لیے کیا کیا طریقے اپنی آب و ہوا میں ہم اور کون کون سے مفید غیر ملکی درخت اور اور بڑھا سکتے ہیں؟ یہ سب اہم مسئلے ہیں۔

مروجہ "پیڑ مالا" کی اہمیت

یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ ہمارے درختوں اور جنگلوں کیا دلچسپ رسم و روایات مقبول عام قصص و حکایات، کہاوتیں اور ٹوٹکے، اوہام و عقائد، گھریلو نسخے و چٹکلے ایسی "پیڑ مالا" (Tree-lore) ہر ایک ملک و قوم کے لیے ہوتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ اس میں گیہوں کے ساتھ گھن ہو سکتا ہے، مگر ہمیں چاہیے کہ مغز سے استفادہ کریں اور بے چھوڑ دیں۔

صحرائے جزائر برطانیہ میں دیسی نباتیہ کی

صحرائے جزائر برطانیہ کی سرگزشت ایک دلچسپ رو ہے۔ جن درختوں کو عام طور پر اب یہاں "دیسی" سمجھا جاتا ہے زمانے کے لحاظ سے خاصے نو وارد ہیں۔ بیس ہزار سال پہلے کی سرزمین ایک موٹی برفانی چادر کے نیچے دبی ہوئی تھی۔ عریض برفانی تہہ نے تمام ابتدائی سابقہ جنگلوں کو مردہ کر یہ برفانی عہد ختم ہوا، زمین آہستہ آہستہ گرمانے لگی اور آب معتدل ہو گئی تو پہلے ادنیٰ قسم کے پودے اور پھر درخت از سر نو نمودار ہونے لگے۔ یہ اس وجہ سے ممکن ہوا کہ انگلستا ایک جزیرہ نہیں بنا تھا، بلکہ زمین کی ایک چوڑی پل نما

مشرقی اینگلیا اور سیکس تک پھیلی ہوئی تھی) براعظم یورپ سے جڑا ہوا تھا لیکن تقریباً ساڑھے چار ہزار سال قبل مسیح کے زمانہ میں سمندر نے کسی وقت زمین کے اندر گھس کر اس زمینی مٹی کو کاٹ دیا اور برطانیہ ایک جزیرہ بن گیا۔ اس کے بعد نئے نئے پودے اور درخت قدرتی ذرائع سے یہاں آنے لگے، جن کی آمد ایسے اتفاقی وسائل پر منحصر تھی جیسے کہ ہجرت کرنے والے پرندے، جو بعض نباتی بیجوں کو یہاں لے آئے۔ مجموعی حیثیت سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ جن درختوں کو ہم دیسی سمجھتے ہیں، وہ دراصل یہاں نو ہزار اور ساڑھے چار ہزار سال قبل مسیح کے درمیانی زمانے میں وارد ہوئے اور ان میں کے آخری تقریباً ساڑھے چھے ہزار سال پہلے یہاں پہنچے۔

پہلے آنے والے درخت پست قامت درخت اور جھاڑیاں تھیں جو سطح دلدلی خطوں کی سردی برداشت کر کے زندہ رہ سکتی تھیں۔ ان چھوٹی مگر جفاکش قسموں کو ہم اب بھی شمالی اسکاٹ لینڈ کی پہاڑیوں پر پاتے ہیں۔ ہمارے یہاں بونا صنوبر (Dwarf birch)، بونا عرعر (Dwarf – Juniper)، کئی قسم کے چھوٹے بیدِ مجنوں (Willows) اور ننھا خرزہرا (Rhodo-dendron) تک موجود ہیں۔ ماہرین نباتات جانتے ہیں کہ یہ سب ہمارے قدیم شمالی قطبی الپائن نباتیہ کے باقی ماندہ آثار ہیں۔

ان کے بعد آنے والے وہ نسبتاً دراز قامت درخت تھے، جو یورپ کے شمالی صنوبری جنگلوں میں عرضاً پھیلتے ہوئے سائبیریا تک جا پہنچے، یعنی لمبے صنوبر (Birches)، لمبے بید (As per)، جتی دار لمبے رُوان (Rowans) اور سب سے زیادہ اسکاچستانی چیڑ (Scots – pine) یہ آہستہ آہستہ شمال کی طرف بڑھے اور پھیلتے گئے اور گرچہ انگلستان اور ویلس کے بیشتر حصوں میں دوسرے درختوں نے زیادہ آگے بڑھ کر سبقت حاصل کر لی، مگر یہ اسکاٹ لینڈ کے مرتفع خطوں کے صحرائے عظیم کیلیڈونین صحرا (Caledonian Forest) کا مخصوص و ممتاز خاصّہ بن گئے، چنانچہ آج بھی اس کاچستانی چیڑ کا درخت صرف شمال ہی میں ایک اصلی دیسی درخت کے طور پر باقی رہ گیا ہے، اگرچہ دوسرے صنوبری درخت (Birches) ہمارے دوسرے جنگلوں میں ہر جگہ موجود ہیں۔

ازاں بعد چوڑے پتوں والے وہ درخت آئے، جو مرکزی یورپ کے سخت چوبی گرمائی سبز جنگل کا ممتاز خاصّہ ہیں۔ ان درختوں نے انگلستان کے میدانی خطوں کے صحرائے عظیم بنا دیے اور ان کے ہیر دنی ہراول ویلس اور اسکاٹ لینڈ کی وادیوں تک میں جا پہنچے۔ ان نئے درختوں میں حسب ذیل ارکین شامل تھے:

بلوط (Oaks)، جنھوں نے آگے چل کر ہمارے جنگلات میں بلا زمین دیو ہیکر درختوں کی شکل اختیار کر لی جن سے ہمارا روایاتی چوبینہ (عمارتی لکڑی) حاصل ہونے لگا۔

نرم اور لچکدار ایش (Supple ash)

بڑا بوقی زار، ناق (Wych Elm)

لیمون (Lime)

مغز دار پھل والا ہیزل (Hazal)

بکرا بید (Goat aillow) اور

ایلڈر (Alder)

ان سب نو واردوں کو ہماری آب و ہوا اس قدر راس آئی کہ یہ اسکاٹ لینڈ کے شمال سے گزر کر ویلس کو عبور کرتے ہوئے آئرلینڈ کے اندر تک پہنچ گئے۔

ان قدرتی مہاجروں کا سب سے آخری قافلہ چوڑے پتوں والے نسبتاً کم جفاکش درختوں کا تھا، جو یورپ کے بعید تر جنوبی حصے سے انگلستان آئے۔

ان میں کا ایک خاص درخت (Beech) تھا، جو انگلستان کی جنوبی اور وسطی سرزمینوں اور جنوبی ویلس میں جاگزیں ہو گیا اور شاید اس نے اپنی چوکیاں لیک ڈسٹرکٹ کے مغرب میں، بلکہ اسکاٹ لینڈ کے جنوب تک میں قائم کر دیں۔

سیاہ و سفید چنار (Poplars) بھی آئے۔ انھوں نے GENSE کے درمیان اپنا گھر بنا لیا اور ان کے ساتھ کئی نئی قسموں کے بید بھی آئے۔ بوقی زار یا ناق (Elms) کی نئی نئی نسلیں بھی آئیں، جو یہاں آکر ایک جداگانہ قسم، یعنی انگلش ایلم یا کھیت ایلم (English or field - Elm) کی حیثیت سے مشرقی اضلاع میں مضبوطی کے ساتھ جم گئیں اور آگے مغرب کی سمت جا کر وہاں کی نصف درجن مقامی شکلیں بن گئیں۔

چونے کی زمین کے شائق درخت، جیسے کہ (Field Maple) (White beam) اور (The way faring tree)، یہ بتدریج شمال اور مغرب کی جانب کھریا مٹی کے بڑے نشیبی میدانوں پر پھیل گئے۔

ہارن بیم (Hornbeam) اور وائلڈ سروس ٹری (Wild - serrice tree) اتنی دیر سے آئے کہ وہ کینٹ، ایسیکس اور متصلہ اضلاع

سے آگے نہ بڑھ سکے۔ اس کے بعد سمندروں نے اندر گھس کر زمین کو کاٹ دیا، جس سے آبنائے ڈوور بنی اور ہمارے دیسی درختوں کا قصہ مکمل ہوگیا۔ درختوں کے تبدیل مقام اور ترک وطن کا یہ نقشہ محض بتدریج مرتب کیا گیا ہے اور اس کی ترتیب میں زیادہ تر ان لکڑی کے ٹکڑوں یا کوئلوں اور گل ریزہ کے دانوں کے مطالعہ سے بصیرت حاصل کی گئی ہے، جو صدیوں تک کھاد کی مٹی، گھاس میں محفوظ دبے ہوئے ملے۔ تقریباً پچاس سال پہلے تک تو یہ حال تھا کہ ہر شخص ان قدیم ترین مصنفین نباتیات (مثلاً جیرارڈ اور پارکن سن)، کے محفوظ کردہ ریکارڈ پر اعتماد کرتا تھا، جو سولھویں صدی میں گزرے ہیں۔ کسی درخت کے دیسی ہونے یا نہ ہونے کے متعلق ان کی رائے کو الہامی سمجھا جاتا اور ایک مصنف سے دوسرا مصنف اسے اسی طرح نقل کرتا رہتا۔ اس میں شک نہیں کہ یہ متقدمین نہایت کدو کاوش کے ساتھ مشاہدہ کرتے تھے، لیکن اس زمانے میں نباتات کا علم ابتدائی حالت میں تھا اور انھیں جزائر برطانیہ کے زیادہ دور دراز خطوں تک پہنچنے کے موقعے حاصل نہیں تھے۔ پھر انھوں نے ایک ایسے زمانہ کا حال لکھا ہے، جب انگلستان کے جنگلوں کا صفایا نقطۂ کمال کو پہنچ چکا تھا۔ تمام کارآمد زمین کاشت کے لیے یا بھیڑیں چرانے کے لیے صاف کرلی گئی تھی اور زمین کے مالکوں نے گھریلو پیداوار سے عمارتی لکڑی کی رسد حاصل کرنے کے لیے تازہ جنگلوں کا بونا زیادہ تر شروع ہی نہیں کیا تھا۔ یہ بات بھی ہے کہ وہ قدیم مصنفین بشیر عشاب (جڑی بوٹی) یا گلچیں (باغوں کا ذوق رکھنے والے تھے) (Herbalists) نہ کہ صحرائی (Foresters)، چناں چہ وہ درختوں کی تلاش باغ کی چہار دیواری کے اندر ہی کرنے کا رجحان رکھتے تھے۔ وہ دور دراز جنگلوں میں نہیں پہنچتے تھے۔

اس کے علاوہ قدیم مصنفین میں سے شاید چند ہی کو یہ چیز معلوم تھی کہ صحیح لسانیاتی نقطۂ نظر سے اس مسئلے کی جانچ کس طرح کی جائے کہ فلاں درخت ملک کے قدیم ترین باشندوں کو معلوم تھا یا نہیں؟ ویلش اور گیلک زبانوں میں اور کچھ نارس اور اینگلو سیکسن زبانوں میں ایسے جنگلی درختوں کا ریکارڈ محفوظ، جو باہر کے درختوں کی آمد سے پہلے ہی جزائر برطانیہ میں موجود تھے، مثلاً کوئی شخص یہ دعوا نہیں کرسکتا کہ تمام بوقی نزار (ایلمیس)، باہر سے آئے ہوئے درخت ہیں جبکہ ایلم کے درخت کے لیے لائفن (Llwyfer) کا ایک قدیم ویلش نام موجود ہے، جس میں غیر ملکی ماخذ کا کوئی شائبہ تک نہیں پایا جاسکتا ہے۔ اصلی یا قدیم دیسی درختوں کے ایسے قدیم معلومات کی وسعت ظاہر کرنے کے لیے میں نے درختوں کے گیلک ہجی کے ناموں کا ایک مختصر ضمیمہ بھی مرتب کرکے منسلک کردیا ہے، مگر یورپ کے متعدد ملکوں کے چند عام درخت ایسے بھی ہیں، جو قدرتی ذرائع سے برطانیہ میں جائے قرار حاصل کرنے یا ناکام ہوگئے اور اپنے پاؤں نہ جماسکے۔ ہمارے چوڑے پتوں والے درختوں میں ناروے میپل (Norway meple) یقیناً اور سائیکامور (Sycamore) اور شیریں شاہ بلوط (Sweet Chestnut) (غالباً، باہر سے آئے ہوئے درخت ہیں، اگرچہ دونوں عرصہ دراز سے یہاں موجود رہے ہیں۔ تین قیمتی مخروطی تخمی خوشوں والے درخت (Coniferous trees) یعنی ناروے کا جھاؤ (Norway spruce) یورپی دیودار (European larch) اور نقرئی شمشاد (Silver fir) یہ سب ہمارے یہاں پہنچنے میں ناکام رہے اور اس حد تک بر عظم کے مقابلے میں ہمارا ذخیرۂ نباتیہ کم مایہ رہ گیا، مگر مقام شکر ہے کہ حالیہ صدیوں میں ہمارا ذخیرۂ نباتیہ دنیا کے تمام معتدل ملکوں کے درختوں کی درآمد سے بہت کچھ مالا مال ہوگیا ہے۔

پپیتے سے پپیین بنائیے

"پپیین" بھی "پیپسین" کی طرح پروٹین کو ہضم کرنے والا ایک خمیر ہوا انزائم ہے۔ یہ ہرے پپیتے کے پھل سے نکلے ہوئے دودھ کے عرق میں بہت کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ آج کل امریکہ میں اس کا استعمال چیونگ گم بنانے [میں ہوتا] ہے اور بدہضمی اور ریاحی تکلیفوں کو دور کرنے والی دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ [گر]م علاقوں میں اسے سلک اور اون کے تاروں میں لیس اور چمک پیدا کرنے کی غرض سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے اون کو ملائم بنانے میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ پپیین [کے لیے] مناسب فضا اور عمدہ قسم کے پپیین بنانے اور کم سے کم خرچ سے اس کی پیداوار بڑھانے [کے ط]ریقوں کے سلسلے میں اب تک جو تحقیقات کی گئی ہیں ان کے نتیجے ذیل میں پیش کیے جاتے ہیں۔

[تا]زہ دودھ اکٹھا کرنا یا پپیین بنانا: پپیین اکٹھا کرنے کا وقت برسات [کے مو]سم سے جاڑے کے وسط تک یعنی نومبر تک رہتا ہے۔ ان دنوں درختوں پر پھل [ب]ے برابر رہتے ہیں جن سے پپیین اکٹھا کیا جا سکتا ہے۔ گھنے پھل والے درختوں [میں موسم کے] شروع میں تھوڑے پھلوں کو اتار لینے سے پپیین کو اکٹھا کرنے میں سہولت رہتی [ہے۔] جن درختوں میں پھل چھدرے چھدرے لگتے ہیں، وہ پپیین اکٹھا کرنے میں [زیادہ] اچھے سمجھے جاتے ہیں۔ لمبے درختوں کے بجائے چھوٹی قسم کے (کم اونچے) درخت زیادہ مفید [ہو]تے ہیں، ورنہ آئندہ سال پپیین اکٹھا کرنے والے کو سیڑھی کی ضرورت ہوتی ہے۔

دودھ نکالنے کے لیے کسی تیز دھار والے شیشے، بلیڈ وغیرہ سے چار سیدھے [نشان آدھے ا]نچ گہرے نشان لگانے چاہییں۔ یہ دودھ بدن میں لگے گا تو زخم ڈال دیگا [ا]س لیے دودھ نکالتے وقت ہاتھوں کی دوسری اور تیسری انگلیوں میں ربڑ کی ٹوپی [پہ]نی چاہیے۔ یہ ٹوپی انگلیوں کو پپیین کے برے اثرات سے بچا لیتی ہے۔ دودھ فوراً بہنے [لگ]تا ہے۔ اسے کسی چوڑے منہ کے شیشے کے برتن میں اکٹھا کر سکتے ہیں۔ قلعی دار برتن بھی [کا]م میں لایا جا سکتا ہے۔ ربڑ، بلیڈ کا دودھ پر خاص اثر نہیں ہوتا۔ پتیوں اور [د]وسری بیرونی چیزوں سے دودھ کو بچانا چاہیے۔ کٹے ہوئے حصے سے نکلے ہوئے [گا]ڑھے دودھ کو بھی پتلے دودھ کے ساتھ ہی اکٹھا کر لینا چاہیے۔

دودھ پندرہ منٹ میں جم جاتا ہے۔ اسے آدھے گھنٹے کے اندر ہی الکحل [م]لا ڈالدینا چاہیے، کیونکہ زیادہ وقت تک ہوا میں رہنے سے اس کی طاقت [بہ]ت کم ہو جاتی ہے۔ اگر استعمال کرنے کی جگہ اکٹھا کرنے کی جگہ سے بہت دور [ہو] تو یہ ضروری ہوگا کہ تازے دودھ میں باغ ہی میں الکحل ملا دیا جائے۔ باقی الکوحل کی مقدار استعمال کرنے والے مقام پر ملائی جائے۔

اس کے بعد دودھ کو بلونا شروع کرتے ہیں، تاکہ اس کی پھٹکیاں ٹوٹ جائیں۔ پھر اسے ململ کے کپڑے سے چھان لیا جاتا ہے، تاکہ اس میں تلچھٹ وغیرہ نہ رہے۔ یہ دوبارہ ایسی جگہ میں چھانا جاتا ہے جہاں ہوا بالکل نہ ہو۔ چھنا ہوا جزو پتلی الکحل کی شکل کا ہوتا ہے جس سے بھاپ کی مدد سے کافی حصہ الکحل الگ کی جا سکتی ہے اور اسے پھر کام میں لایا جا سکتا ہے۔ تلچھٹ کو کسی ایسے گلانے والے جزو میں چھوڑ دیتے ہیں، جو اس کی بو کو دور کر دیتا ہے اور سفید بنا دیتا ہے۔ اس سے اسے خشک کرنے کی بھی ضرورت نہیں رہتی۔ اب یہ جزو خشک سفید پاؤڈر کی شکل میں آجاتا ہے۔ پھر اسے ایرٹائٹ گہرے رنگ کی بوتلوں میں بھر کر کسی ٹھنڈی خشک جگہ میں رکھ دیا جاتا ہے۔

پپیین کے اکٹھا کرنے میں انگلیوں کی ہوشیاری کی بڑی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کام میں عورتوں اور بچوں کو لگایا جا سکتا ہے۔ اس سے خرچ بھی کم ہوگا۔ معمولی ہوشیاری سے کام لے کر گیارہ بارہ گھنٹے میں آدھا سیر تازہ دودھ جمع کیا جا سکتا ہے۔ تازہ دودھ میں ۱۲، ۱۳ فی صدی خشک جزو ہوتا ہے۔ بڑے پھلوں کے دودھ میں یہ ۱۵ فیصدی تک ہو جاتا ہے۔ ایک پپیتے کا پودا ایک موسم میں ۲۰ سے ۱۰۰ تک پھل دے سکتا ہے لیکن اوسط ۶۰ پھل فی درخت رہتا ہے۔ ایسے درختوں میں سے ایک ایک ہفتہ کے فرق سے پھلوں میں کاٹ لگانے سے تقریباً دو سیر تازہ دودھ فی درخت حاصل ہوتا ہے، جو پاؤ بھر خشک پپیین کے برابر ہوتا ہے۔ اگر ایک ایکڑ میں چار سو سے پانچ سو تک درخت ہوں تو ایک سو سے آٹھ سیر تک دودھ یا تقریباً ساٹھ سے اسّی سے ایک سو سیر پپیین ہر سال مل سکتا ہے۔ تیسرے سال کی مقدار ملا کر تقریباً چھ سو سیر دودھ یعنی ۷۵ سیر پپیین فی ایکڑ حاصل ہوگی۔

دودھ نکلے ہوئے پھلوں کا استعمال: دودھ نکلے ہوئے پھلوں کا فروخت کرنا دشوار ہوتا ہے۔ اگرچہ ان کے ذائقہ میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ ایسے پھلوں میں سے بڑے پھلوں کو پیٹھا بنانے میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ آگرہ کے مشہور پیٹھے جیسا ہوگا۔ پیٹھا بنانے کا کاروبار یوں بھی بہت فائدہ مند ہے۔ اگر پیٹھا کسی خاص طریقے سے کم خرچ پر تیار کیا جائے اور بازار میں اس کی کھپت کی مناسب تدبیر کی جائے تو اس کاروبار کی کامیابی میں کوئی شبہ نہیں ہے۔ پپیتے کا پیٹھا اسی طریقے سے بنایا جا سکتا ہے جس طرح کدو کا بناتے ہیں۔

سوال و جواب

چھوارہ

سوال: چھوارے کھانے سے کیا فائدے پہنچتے ہیں اور اس کے استعمال کا سب سے اچھا طریقہ کیا ہے؟ (ایک خریدار ہمدرد صحت)

جواب: چھوارہ بدن کو غذائیت دیتا اور جنسی طاقت کو بڑھاتا ہے۔ اس کے استعمال کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ عمدہ موٹے چھوارے پانچ عدد لے کر آدھ سیر دودھ میں خوب جوش دے دیں۔ اس کے بعد چھوارے کھا لیں اور دودھ میں تھوڑا شہد ملا کر پی لیں۔ کم از کم دو ہفتے برابر استعمال کریں۔

نشیلی چیزیں

سوال: کیا نشیلی چیزوں خصوصاً افیون کا استعمال بطور دوا مفید ہے اور کیا ایسی چیزوں کا استعمال شرعاً جائز ہے، خصوصاً ایسی صورت میں کہ ایسی چیزوں کے بجائے دوسری چیزیں بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔ (محمد سلیمان)

جواب: نشیلی چیزیں خواہ وہ افیون ہو یا اس کے علاوہ، کچھ نہ کچھ طبی فوائد ضرور رکھتی ہیں اور طبی نقطۂ خیال سے بطور دوا ان کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ البتہ اگر ان کے بجائے کوئی غیر نشہ آور چیز فائدہ پہنچا سکتی ہے تو اس کا استعمال زیادہ بہتر ہے۔

اگرچہ ہم شرعی فتوے دینے کے مجاز نہیں ہیں، لیکن جہاں تک ہمیں معلوم ہے کہہ سکتے ہیں کہ اگر مرض ایسا ہو کہ اس کا علاج نشہ آور دوا ہی سے کیا جا سکتا ہو اور ایسا نہ کرنے سے جان کی ہلاکت کا خوف ہو تو نشہ آور چیزوں کا استعمال شرعاً جائز ہے۔

ییسٹ اور ایکسٹریکٹ

سوال: ییسٹ (Yeast) اور مالٹ ایکسٹریکٹ (Malt Extract) کیا چیزیں ہیں۔ از راہ کرم ان کی ماہیت پر روشنی ڈالیے۔ کیا یہ چیزیں نشہ آور دواؤں میں شمار کی جاتی ہیں؟ کیا ان کا استعمال جائز ہے؟ ان کے طبی فوائد بھی مختصر طور پر لکھیے۔ (محمد سلیمان)

جواب: ییسٹ اور مالٹ ایکسٹریکٹ دونوں نشہ آور نہیں ہیں۔ ییسٹ بیر دجو کی شراب کے مٹکوں یا پیپوں سے حاصل ہوتا ہے۔ یہ دانے دار بھورے رنگ کا سفوف ہوتا ہے جس کا مزا زرا کسیلا اور بو خاص قسم کی ہوتی ہے۔ اس میں ہر قسم کے وٹامن بی پائے جاتے ہیں۔ یہ معدہ اور آنتوں کے لیے مانع تعفن ہے۔ بعض جراثیمی مادوں کو دفع کرتا ہے۔ ذیابیطیس میں شکر کے اخراج کو کم کرتا ہے۔ آنتوں کی حرکت دودیہ کو تیز کرتا ہے۔ تولید ریاح، قبض، التہاب معدہ، التہاب حلق، چنبل، پھوڑے پھنسی اور مرض بیری بیری میں مفید ہے۔

مالٹ ایک بھورے رنگ کا مادہ ہے، جو جو کو نمی دے کر اگنے دیا جائے جب وہ اگنے لگتا ہے تو اس کو بھون کر سفوف بنا لیا جاتا ہے۔ یہی مالٹ کہلاتا ہے۔ اسی سے مالٹ ایکسٹریکٹ اور کئی دوسرے مرکبات بنائے جاتے ہیں۔ یہ نشاستہ دار غذاؤں کو ہضم کرتا ہے، جسم میں چربی پیدا کر کے دبلے پن کو دور کرتا ہے۔ کمر کو مضبوط اور طاقتور بناتا ہے۔ سوء ہضم، نقرسی اور سل و دق میں مفید ہے۔

حلوا کدو یا سیتا پھل

سوال: لوکی (گھیا) کے علاوہ ایک اور کدو ہوتا ہے، جسے حلوا کدو یا سیتا پھل بھی کہتے ہیں۔ ان میں زیادہ وٹامن اور فوائد کس کدو میں پائے جاتے ہیں۔ (حسن اورنگ آبادی)

جواب: آپ اس سوال کا جواب ہمدرد صحت ماہ اکتوبر ۱۹۵۱ء میں دیکھئے۔

انگڑائی اور جبڑے کی ہڈی

سوال: انگڑائی کیوں آتی ہے؟ کیا طبی نقطۂ خیال سے انگڑائی لینا مضر ہے؟ بعض لوگ کہتے ہیں کہ کھانا کھانے کے بعد انگڑائی نہیں لینی چاہیے، کیا اس کی کوئی خاص وجہ ہے؟ بعض لوگوں کے جبڑے کی ہڈی بڑھ جاتی ہے، کیا اس کا کوئی علاج ہے؟ (عبد القیوم)

جواب: جب انسان کے عضلات میں ریاح کا اجتماع ہو جاتا ہے تو طبیعت ان کو دفع کرنے کے لیے مجبور ہوتی ہے، اس مقصد کے لیے عضلات و اعصاب حرکت میں آتے ہیں، اسی کا نام انگڑائی ہے۔ اس کی ممانعت کا کوئی سوال نہیں پیدا ہوتا۔ البتہ اس کو آداب مجلس کے خلاف ضرور سمجھا جاتا ہے، لہٰذا مجلس وغیرہ میں دوسرے آدمیوں سے الگ ہو کر انگڑائی لینا چاہیے۔

جبڑے کی بڑھی ہوئی ہڈی کا کوئی علاج نہیں ہے۔

کان کا بہنا

سوال: میری لڑکی کا کان بچپن سے بہتا ہے، بہت سی انگریزی دوائیں ڈالیں

فائدہ نہیں ہوا۔ بعض اوقات بند ہو جاتا ہے لیکن کئی مہینے تک بند رہتا ہے پھر بہنے لگتا ہے۔ از راہ کرم اس کا علاج بتائیے۔ (خریدار نمبر ۱۲۱)

جواب: آپ نے لڑکی کی عمر نہیں تحریر کی۔ اگر لڑکی آٹھ دس سال کی ہے تو اس کو ہمدرد شربت نزلہ دس دس ایک ایک عدد صبح، دوپہر اور شام دن میں تین بار دیجیے۔ دودھ پلائیے اور تازہ پھل کھلائیے۔ اس کے علاوہ مازو چھٹے ماشے کو باریک پیس کر خالص چھٹے تولہ میں حل کر رکھیے کان کو صاف روئی سے صاف کر کے یہ دوا دو قطرے کان میں ٹپکا دیا کیجیے۔ اگر کان کو پچکاری سے دھو لیا کریں تو زیادہ بہتر ہے۔

ہاتھ پاؤں کا پسینہ

سوال: میری عمر ۱۸ سال ہے میرے ہاتھ پاؤں میں بہت پسینہ آتا ہے، خواہ گرمیاں ہوں یا جاڑے اس کے لیے کوئی دوا بتائیے۔ (خان فیروز)

جواب: آپ جوارش شاہی ۹-۹ ماشے صبح و شام کھلائیے اور کیکر کے پتوں کو سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر رکھ لیجیے اور روزانہ یہ سفوف ہاتھ کی ہتھیلیوں اور تلووں پر ملا کیجیے۔

نزلہ و زکام

سوال: نزلہ و زکام سے بے پروائی اختیار کرنے کا کیا نتیجہ ہوتا ہے۔ بذریعہ ہمدرد صحت مطلع فرمائیے۔ (عبدالرؤف اعظمی)

جواب: نزلہ و زکام بہ ظاہر ایک معمولی مرض ہے لیکن درحقیقت بہ زبردست اہمیت رکھتا ہے، اسی لیے اس کو ام العوارض (مرضوں کی ماں) کہا جاتا ہے جب اس کا مناسب علاج نہیں کیا جاتا تو اس کی وجہ سے متعدد اقسام کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں، کسی کو کھانسی ٹھہر جاتی ہے کسی کو تنگی تنفس کے دورے پڑنے لگتے ہیں، بعض کو سل و دق تک ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات درد سر شقیقہ (آدھا سیسی) پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض حالات میں ذات الجنب، ذات الریہ تک نوبت پیدا ہو جاتی ہے، آنکھ ناک کان اور دانتوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ غرض یہ کہ اس کے علاج میں ہرگز لاپروائی نہیں کرنی چاہیے۔

انسان کا قد

سوال: انسان کا قد کتنی عمر تک بڑھتا ہے؟ قد کو بڑھانے کے لیے کیا تدبیر کرنی چاہیے اور غذائیں کیا کھانی چاہییں؟ (محمد یوسف، خریدار نمبر ۴۶۹۸)

جواب: انسان کا قد ۲۵ سال کی عمر تک بڑھتا ہے۔ قد کو بڑھانے کے لیے ڈنڈ پیلنا، متوازی بار کی ورزشیں مفید ہیں یا دیوار میں اتنی اونچائی پر ایک مضبوط کھونٹی گاڑی جائے، جسے ہاتھوں سے پکڑا جا سکے۔ اس کھونٹی کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر اپنے جسم کو تانتے ہوئے اوپر کی طرف اٹھیں یہاں تک کہ سر کھونٹی تک پہنچ

جائے پھر آہستہ آہستہ اسی حالت میں نیچے آئیں، اسی طرح دس بارہ مرتبہ کریں اس کے علاوہ کوئی بوجھ سر پر نہ رکھیں اور نہ زیادہ دیر تک کھڑے رہیں، جو بھی وقت ملے بستر پر لیٹے رہیں۔ دودھ، مکھن اور تازہ پھل خوب استعمال کریں۔

گرما گرم کھانا

سوال: گرم گرم کھانا کھانے سے گلے اور معدہ پر کیا اثر ہوتا ہے؟ اور اس کا تدارک کس طرح کیا جائے؟ (رحمت اللہ۔ پرتاپ گڑھ)

جواب: گرما گرم کھانا گلے اور معدے کو نقصان پہنچاتا۔ اس کی وجہ سے ان اعضا کی جھلیوں میں التہابی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر یہ عادت عرصے تک جاری رہے تو اس سے حلق و معدے کا سرطان پیدا ہو سکتا ہے۔ گرما گرم کھانا کھانے کے بعد پیاس بھی زیادہ لگتی ہے۔ انسان اس کو تسکین دینے کے لیے پانی پینے پر مجبور ہوتا ہے ایسی حالت میں سرد پانی پینے سے بھی حلق اور معدے کو ضرر پہنچتا ہے، دانت بیٹھ جاتے ہیں، معدے کی قوت ہاضمہ کمزور ہو جاتی ہے۔ ان تکلیفوں سے بچنے کے لیے کھانا ہمیشہ نیم گرم کھانا چاہیے۔ اگر برابر گرما گرم کھانا کھانے سے حلق اور معدے کی شکایتیں پیدا ہو چکی ہوں تو حالات کے مطابق ان کا علاج کرنا چاہیے۔

کالے تل

سوال: میرے تمام جسم پر چھوٹے چھوٹے کالے تل پیدا ہو گئے ہیں جن کی وجہ سے چہرہ بہت بدنما نظر آتا ہے براہ کرم اس خرابی کو دور کرنے کی کوئی تدبیر بتائیے۔ (ایس۔ ابن حق جمشید پور)

جواب: تلوں کا جسم پر بہ کثرت نکلنا بھی فساد خون کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں خون کے اندر غلیظ سوداوی مادہ شامل ہو جاتا ہے جس کو طبیعت ظاہر جلد کی طرف دفع کر دیتی ہے اور اس سے جلد پر چھوٹے چھوٹے نیل گوں نقطے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان کے ازالہ کے لیے مصفی خون دوائیں استعمال کی جائیں مثلاً ہمدرد کی صافی استعمال کی جائے غلیظ سوداوی خون پیدا کرنے والی غذاؤں مثلاً بڑے جانوروں کے گوشت، دال مسور، بینگن، گڑ، شکر، تیل سے پرہیز کیا جائے، ہضم کو اچھا رکھا جائے اور قبض نہ ہونے دیا جائے۔

انڈے کا استعمال

سوال: انڈے کھانے کا ایسا طریقہ بتائیے کہ اس سے جسم کو پورا فائدہ پہنچے۔ (عبدالکلام ندیم)

جواب: انڈے کھانے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ انڈے کو نیم برشت کر لیا جائے۔ اس کے بعد اس کی زردی سفیدی پر قدرے نمک اور کالی مرچ پسی ہوئی چھڑک کر کھائیں اور اوپر سے دودھ پییں۔ اس کے علاوہ ایک اور طریقہ بھی ہے: زردی اور سفیدی ایک پیالے میں نکال کر خوب پھینٹیں پھر اس میں گرم گرم دودھ ڈالیں اور شہد سے میٹھا کر کے پییں۔ اس صورت میں بھی انڈا نیم برشت ہو جاتا ہے۔

نیند کی شفابخشی

آج کل صحت بخش نیند بعض حلقوں میں بہت مقبول ہے۔ یہ خیال کہ ضرورت سے زیادہ سو کر بیماری پر غلبہ حاصل کیا جا سکتا ہے بہت قدیم ہے۔ جانور قدرتی طور اس پر عمل کرتے ہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بلی جب بیمار ہوتی ہے تو کہیں چھپ کر سوتی رہتی ہے اور بالکل تن درست ہو کر باہر نکلتی ہے۔ قدیم ہندستان، یونان اور روم میں طبی نیند کے خواص سے لوگ آگاہ تھے۔ اس میں شبہ نہیں کہ مذہبی اعتقاد ایک شفابخش عنصر کا کام انجام دیتا ہے۔

مغربی جرمنی میں آج کل متعدد دارالصحت ایسے ہیں، جہاں صحت بخش نیند کو بطور ایک طریقۂ علاج کے استعمال کیا جاتا ہے۔ غیر حقیقی اور مصنوعی نیند کے اوصاف کے متعلق ابتدائی رپورٹیں حاصل ہونے کے بعد آج کل خوابی طریقۂ علاج کے متعلق طبی مذاکروں میں بھی زیادہ توجہ اور مقبولیت کا اظہار کیا جا رہا ہے۔ شفا بخش نیند بہت ہی کم بیماریوں میں مفید ثابت ہوئی ہے۔ شدید قسم کے عارضوں پر اس کا بہت کم اثر ہوتا ہے۔

ہمیں ابھی تک صحیح طور پر حقیقی قدرتی نیند کی ماہیت معلوم نہیں ہے اور ہم یہ نہیں جانتے کہ وہ کیوں کر وجود میں آتی ہے۔ یہی حال غیر حقیقی نیند کی ماہیت کا ہے۔ اس سے ہم اور بھی کم واقف ہیں، مگر طبی ماہر کہتے ہیں کہ غیر حقیقی اور مصنوعی نیند بنیادی طور پر حقیقی یا "عضویاتی" نیند سے مختلف ہے۔

اس مسئلہ کی تحقیقات کرنے والے کہتے ہیں کہ کیمیاوی طریقے پر تھکن نیند کا سبب بنتی ہے۔ جب برومائن سب سے زیادہ سکون بخش دوا سمجھی جاتی تھی تو بعض معالجوں نے یہ بات ثابت کر دی کہ خون میں برومائن کی زیادہ مقدار نیند لاتی ہے۔ جب غدود لہیما اندرونی افراز کے سائنسی تحقیق میں داخل ہوئے تو یہ نظریہ قائم ہوا غدہ نخامیہ کا ہارمون نیند کا ذمہ دار ہے۔

سب سے زیادہ سادہ اور آسان صورت شفابخش نیند کی یہ ہے کہ قدرتی نیند کو دراز کر دیا جائے۔ چھوٹی چھوٹی خوراکیں خواب آور دوا کی، یکساں اور ایک انداز کا عمل بمعمل توجہ سے پیدا کی ہوئی نیند، یہ چیزیں مریض کو معمول سے زیادہ دیر تک سوتے رہنے میں مدد دیتی ہیں، وہ روزانہ چند گھنٹے کے واسطے کھانا کھانے کے لیے بیدار ہوتا ہے۔ یہ علاج کئی ہفتے تک جاری رہتا ہے۔

بہرحال شفابخش نیند اپنے محدود معنی میں وہ غیر عضویاتی نیند ہے، جو کوشش سے پیدا کی گئی ہے۔ جرمنی میں یہ ہوتا ہے کہ مریض کو سلا دیا جاتا ہے اور وہ لگاتار تین چار روز تک سوتا رہتا ہے۔ وہ بہت ہی کم بھوک محسوس کرتا ہے، ہاں اسے پیاس لگتی ہے۔ جب بیچ بیچ میں چند منٹ کے لیے اس کی آنکھ کھلتی ہے تو اسے پانی پلا دیا جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس مقصد کے لیے مریض کو تاریک کمرے میں رکھا جاتا ہے اور کسی قسم کا شور و غل اس تک نہیں پہنچنے دیتے۔ یہ غیر حقیقی نیند صرف دواؤں سے پیدا کی جا سکتی ہے۔ معمولی خواب آور دواؤں میں ایک اور جدید دوا بھی شامل کر دی جاتی ہے یا تو دواؤں کے انجکشن دیے جاتے ہیں یا منہ سے کھلا دی جاتی ہیں۔ دوائیں اس وقت دی جاتی ہیں جب مریض تھوڑی دیر کے لیے بیدار ہوتا ہے۔ ایک خوراک کا اثر صرف چند گھنٹے جاری رہتا ہے۔ عام طور پر غیر حقیقی نیند زیادہ گہری نہیں ہوتی۔ اس کی گہرائی نیم خوابی سے لے کر ہلکے ہلکے شعور تک رہتی ہے اور یہ حالت ہفتوں چل سکتی ہے۔

ڈاکٹر ویدر کی دو منزلوں والی نیند اس سے گہری ہوتی ہے اور اس کا اثر قریب قریب ایسا ہی ہوتا ہے جیسا کسی مخدر دوا کا۔ مریض رات کو حسب معمول قدرتی طور پر سو جاتے ہیں۔ دن میں انھیں پینٹر پون اور اسکو پولامن دیتے ہیں۔ تیسرے چوتھے دن وہ سونا سیکھ جاتے ہیں اور پھر وہ بغیر دوا کی خوراکوں کے علاج کا دور پورا کر لیتے ہیں۔ مغربی جرمنی کے معالج ڈاکٹر پیل نے شفابخش نیند کے ذریعہ ۷۶ مریضوں کا علاج کیا۔ ان کے مریض چار دن تک ایک ایک ہفتہ کے وقفہ کے بعد تین مرتبہ مسلسل سوتے رہے جنھیں فینو تھیازین دی جاتی رہی۔ ڈاکٹر پیل اپنی رپورٹ میں کہتے ہیں کہ نتائج قابل اطمینان تھے۔ بہت سے مریضوں کو صحت حاصل ہو گئی یا کم سے کم مرگی طور پر ان کی حالت بہتر معلوم ہونے لگی۔ جن مریضوں کو فائدہ حاصل ہوا، ان میں تھکن، شراب اور تمباکو کے بے جا استعمال کے نتائج یا جو ہر افیون کھانے کی عادت شامل ہیں۔ معدی ناسور یا آنتوں کے ناسور یا دوران کے عارضوں میں اچھے نتائج حاصل ہوئے ہیں۔ امراض صدر میں نرخرے کی نالیوں کے ورم میں اور ضیق النفس میں بھی یہ طریقہ کچھ مفید ثابت ہوا۔ صدر صاحب میں تو بہت ہی اچھے نتائج برآمد ہوئے۔ اسی طرح ہائیپر ٹینشن جلد کی بیماری ہے جس میں جلد موٹی اور سخت ہو جاتی ہے مریضوں کو بہت فائدہ ہوا۔ جو مطالعہ کیا دونوں پر تو یہ تمام اسی سے حاصل ہوتے ہیں۔ انھیں بھی اس طریقۂ علاج سے بہت فائدہ ہوا ہے۔ ہر قسم کے درد، معدے کا ناسور اس مرض میں فائدہ صرف درد کو پہنچا اور درد کے کم ہونے کے بعد مریضوں کا تقریباً آدھی تعداد کو اس مرض میں بھی افاقہ ہوا۔

مچھلی کا تیل کیوں؟

ابتدا میں جب مچھلی کے تیل کی اہمیت زیادہ تر اس بنا پر تھی کہ یہ ایک حرارت پہنچانے والی غذا ہے، تو بچّوں کو چائے کا ایک چمچے سے شروع کر کے بہ تدریج کھانے کے چمچے تک، دن میں تین بار اس کا استعمال کرایا جاتا تھا۔ جدید علاج اس کے بالکل برعکس ہے۔ اگر ناقص تغذیے کی وجہ سے کوئی مرض ہو گیا ہو یا اس کے ہونے کا خطرہ ہو، تو چھوٹی خوراکیں ہی تمام مطلوبہ حیاتین مہیا کرنے کے لیے کافی سمجھی جاتی ہیں۔

مچھلی کے تیل کو طب میں ایک قیمتی مددگار خوراک کی حیثیت سے بالخصوص دق کے مریضوں اور بچّوں کے لیے مدّت سے بڑی وقعت حاصل ہے۔ اس میں خاص غذائی جوہر پائے جاتے ہیں، جو اسے بہت سے دوسرے روغنوں اور تیلوں سے امتیاز بخشتے ہیں۔ اس فیصلے کے حق میں معقول عضویاتی دلائل پائے جاتے ہیں۔ خوراک میں حیاتین کی دریافت سے پہلے مچھلی کے تیل کی خوبیاں اس کے روغن، آیوڈین اور دوسری چیزوں کے تناسب سے منسوب کی جاتی تھیں، جو اس میں تھوڑی سی مقدار میں پائی جاتی ہیں۔ اب یہ معلوم ہوا ہے کہ مچھلی کا تیل جب اسے بنیادی خوراک میں شامل کیا جاتا ہے، اس لیے مفید اثرات کا باعث ہوتا ہے کہ اس میں روغن کو تحلیل کرنے والے حیاتین د پائے جاتے ہیں، جو عضلات اور ہڈیوں کی نسیجوں کے نشوونما پر اثر ڈالتے ہیں۔ یہ فرض کرنا معقول ہوگا کہ دوسرے قیاسات سے بالکل قطع نظر، تپ دق کی حالتوں میں تیل کی حرارتی قدر کچھ مفید ہے۔ تپ دق کی اکثر صورتوں میں معمولی غذا کی روغنیت کے خلاف کراہت پیدا ہو جاتی ہے اور دوا کی شکل میں اس روغن کا بدل مہیا کرنے سے، جسے روزانہ خوراک میں قبول نہیں کیا جاتا، یعنی ایندھن کی وہ خوراک بہم پہنچ جاتی ہے، جو صحیح تغذیہ کے لیے ضروری ہے۔

تیل نکالنے کے پرانے بھونڈے طریقوں کی جگہ مدّت سے جدید سائنسی طریقے استعمال ہو رہے ہیں جن کے ذریعے نہایت خالص تیل حاصل ہوتا ہے اور اس کی مہک بھی زیادہ صاف ہوتی ہے۔

ایک سسٹم کے ماتحت صاف کیے ہوئے مچھلی کے جگر، سٹیم بند برتن میں ڈال کر تین چار گھنٹے . . . سنٹی گریڈ تک حرارت پہنچائی جاتی ہے۔ اس طرح جو تیل علیحدہ ہوتا ہے، وہ ایک نالی کے ذریعے خارج ہوتا رہتا ہے۔ یہ تیل صاف اور بے رنگ ہوتا ہے اور اس کا ذائقہ بھی بہت ہلکا ہوتا ہے۔ برتن کے اندر بچا کھچا بھورے رنگ کا گھٹیا تیل بھی دباؤ کے ذریعے نکال لیا جاتا ہے لیکن یہ تیل عموماً انسانی خوراک کی حیثیت سے استعمال نہیں ہوتا۔

ترقی یافتہ طریقے کے مطابق جگروں کو صرف ۴۵ منٹ تک ۸۰ سنٹی گریڈ حرارت پہنچائی جاتی ہے اور بعد میں تیل کو منجمد کر لیا جاتا ہے۔ یہ منجمد تیل کینوس کے تھیلوں میں دباؤ کے ذریعے نچوڑ لیا جاتا ہے۔ اس عمل سے تیل کا چربیلا مادہ (Stearin) اور میلا پن خارج ہو جاتا ہے اور اعلیٰ درجے کی چیز تیار ہو جاتی ہے۔

تیل سازی کے دوسرے طریقوں میں جگروں کا گوندا کر کے حرارت پہنچائی جاتی ہے۔ پھر اسے کینوس کے تھیلوں میں ڈال کر تیل نچوڑ لیا جاتا ہے۔ باقی ماندہ گوندے کو پھر حرارت پہنچائی جاتی ہے اور دباؤ ڈال کر دوسرے درجے کا تیل حاصل کیا جاتا ہے۔

ہماری خوراک میں روغنیات

ہماری روزمرہ کی خوراک میں جو روغن پائے جاتے ہیں، ان کے زیادہ تر حصے چربیلے مادّے (Stearin)، اولیین (Olein) اور پامیٹین (Palmitin) پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ان میں اعلیٰ درجے کے روغنوں کی مقدار بہت تھوڑی ہوتی ہے۔

مچھلی کے تیل میں اعلیٰ روغنوں کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ دو بڑے روغن جو اس میں پائے جاتے ہیں، جیکولین اور تھیراپین ہیں، جو کل وزن کا ۴۰ سے ۵۰ فیصد تک ہوتے ہیں۔ خام تیل کا بہت سا چربیلا پن تیاری کے دوران میں دور کر دیا جاتا ہے، لیکن اس میں مختلف تناسب سے پامیٹین اور نامعلوم نوعیت کے دوسرے اعلیٰ روغن پائے جاتے ہیں، یہ لیپائڈز (Lipoids) یعنی فاسفورس اور روغن کا کیمیائی مرکب کلسٹرین (Cholestrin) لیپوکروم الکلائڈز (Lipochrome Alkaloids) صفراوی ترشے اور آیوڈین تھوڑی تھوڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں اور میگنیز اور فولاد بھی خفیف مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

کاڈ مچھلی کے تیل میں روغن میں تحلیل ہو جانے والے حیاتین د بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں اور چوں کہ یہ بچّوں میں سوکھے کی بیماری کی روک تھام کرتے ہیں اس لیے انھیں مانع کساح رکٹس (اینٹی رکٹس)

حیاتین کہا جاتا ہے۔ کاڈ مچھلی کے تیل میں حیاتین کا سراغ لگانے کے لیے ہمیں بہت پیچھے جانا پڑے گا۔

الگلائے خاندان (سمندری گھاس پات) کے خوردبینی ارکان میں باریک اجسام نامیہ ہوتے ہیں جنھیں (Diatom) صوف البحر کہا جاتا ہے۔ ہر صوف البحر، سلیکا کے دو مکمل مندسنے ڈھانچوں پر مشتمل ہوتا ہے اور اس میں ایک زندہ خلیہ ملفوف ہوتا ہے، جو کلوروفائل یعنی پودوں کے سبز حصوں کے رنگین مادّے پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ اجسام خلیے کی تقسیم کے ساتھ ناقابل یقین سرعت کے ساتھ افزائش حاصل کرتے ہیں۔ ایک اکیلا خلیہ آٹھ پہر میں سالے تین کروڑ اجسام کو جنم دیتا ہے۔

صوف البحر، سمندر کے بالائی حصّے میں، جو سورج کی روشنی سے منور ہوتا ہے، بہتے ہیں اور سمندری پانی سے حاصل ہونے والے غیرنامی اجزا کو خوراک کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ سورج کی بالائے بنفشی شعاعوں کے زندگی بخش اثر سے یہ اجسام نامیاتی نائٹروجنی نسیجوں اور کلوروفل کے باریک رنگین ذرات پر مشتمل نئی تشکیل حاصل کرتے ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ روغن کی تشکیل سے ایک اور اثر ظاہر ہوتا ہے اور روغنی سالمات کے ساتھ گہرے طور پر حیاتین د بھی ترکیب پا جاتے ہیں۔ ہر صوف البحر میں انتہائی خفیف مقدار ہی تیار ہوتی ہے لیکن روغن کے انجماد کے سبب سمندر کے پانی میں حل ہونے سے محفوظ رہتی ہے۔ صوف البحر سمندر میں تیرنے والے بعض جانداروں مثلاً قشری حیوانوں، کیڑوں اور دہ پایہ جانوروں وغیرہ کی غذا بنتے ہیں۔ پھر یہی جاندار چارے کے طور پر استعمال ہونے والی مچھلیوں اور ہیرنگ (Herring) مچھلیوں کے لیے جو کاڈ مچھلی کا شکار بنتی ہیں، خوراک کا کام دیتے ہیں۔ اس متواتر تغذیے کے باعث حیاتین د پر مشتمل روغن کا ایک بڑا حصہ محفوظ ہو جاتا ہے اور آخر کار کاڈ مچھلی کے جگر میں اپنی اپنی جگہ بنا لیتا ہے۔ ہیرنگ اور اس طرح کی دوسری مچھلیوں میں یہ روغن عضلات کے ذریعے منتشر ہو جاتا ہے لیکن کاڈ مچھلی میں خاص طور پر اس کے جگر میں جمع ہو جاتا ہے۔

حراریاتی اور حیاتینی مواد

کاڈ مچھلی کے تیل کی غذائی قدر پر غور کرتے ہوئے یہ ضروری ہے کہ محض حراریاتی قدر کو حیاتینی مواد سے واضح طور پر الگ پہچان لیا جائے۔

کاڈ مچھلی کے جگر کے خاص روغن روغنی غذائیں ہیں، جو اسی گروہ کے دوسرے ارکان کی طرح، حرارت کی شکل میں قوت چھوڑنے کے لیے، آکسیجن سے ملنے والے مواد کی بنیاد مہیا کرتی ہیں۔ غالب ہے کہ بعض نامیاتی اور غیرنامیاتی مرکبات متعدد ایسی سرگرمیاں انجام دیتے ہوں جو معمولی روغنوں میں نہیں پائی جاتیں۔ یہ درست ہو یا نہ ہو، یہ امر یقینی ہے کہ حیاتین د کی موجودگی سے نمایاں غذائی خوبیاں حاصل ہوتی ہیں۔ حیاتین د ان بڑے عناصر میں سے ایک ہے جو بدن کی نسیجوں میں جونے کے نمکیات کے جماؤ کی تعیین کرتے ہیں۔ اُن کی کمی یا عدم موجودگی ناقص تغذیے کا باعث ہوتی ہے، ہڈیوں اور دانتوں کی ترقی اور نشوونما بالخصوص متاثر ہوتی ہے۔ سوکھے کی بیماری اسی سے پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ حقیقت واضح کرتی ہے کہ سوکھے کی روک تھام اور علاج میں کاڈ مچھلی کے تیل کو کتنی اہمیت حاصل ہے۔

ابتدا میں جب مچھلی کے تیل کو زیادہ تر اس بنا پر اہمیت دی جاتی تھی کہ یہ ایک حرارت پہنچانے والی غذا ہے، تو بچوں کو چائے کے ایک چمچے سے شروع کر کے بتدریج کھانے کے ایک چمچے تک، دن میں تین دفعہ اس کا استعمال کرایا جاتا تھا۔ جدید علاج اس کے بالکل برعکس ہے۔ اگر ناقص تغذیے کی وجہ سے کوئی مرض پیدا ہو گیا ہو، یا اس کے پیدا ہونے کا خطرہ ہو، تو چھوٹی خوراکیں ہی تمام مطلوبہ حیاتین مہیا کرنے کے لیے کافی سمجھی جاتی ہیں۔

کاڈ مچھلی کا تیل بچوں کے مصنوعی تغذیے میں ضروری ہوتا ہے، بالخصوص جب گائے کے دودھ میں پانی ملا کر دیا جاتا ہو، کیوں کہ اس طرح حیاتین د کا قدرتی عنصر کم ہو جاتا ہے۔ اس کی تھوڑی سی روزانہ خوراک کمی پوری کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ یہ بچے کی غذا میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے جب ناقص تغذیے کی علامت پائی جائے۔

دودھ پلانے والی عورتیں بھی، اپنے چھاتی کے دودھ میں حیاتین د حاصل کرنے کے لیے کسی مرکب صورت میں مچھلی کا تیل استعمال کر سکتی ہیں۔

دق کے مرض میں، روغن کے حراریاتی فوائد حاصل کرنے کے لیے مچھلی کے تیل کی بڑی خوراکیں مفید ثابت ہوں گی۔

ناخوش گوار ذائقے کی اصلاح: مچھلی کا خالص تیل، تندرے بدمزہ ہوتا ہے اور اس سے عام طور پر معدے کے خلل، متلی اور ڈکاروں کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ ان شکایتوں کو کم سے کم کرنے کے لیے کئی فارمولے بنائے گئے ہیں۔ سب سے مقبول کاڈ مچھلی کے تیل اور جوہر شعیر (Malt Extract) کا مرکب ہے۔ آخر الذکر کے اضافے سے ایک لائینگ مکسچر (خمیرہ نہیں) تیار ہو جاتا ہے جو تیل کو ہلکا کر دیتا اور اسے کم ناگوار بنا دیتا ہے، نیز شیری شکر اور ڈکسٹرین Dextrin کی شکل میں کاربوہائیڈریٹ اینڈسی خوراک کا بھی اضافہ کر دیتا ہے۔

اس مرکب کی ایک بڑی خامی یہ ہے کہ اس سے مستقل طور پر اجتناب کا

رجحان پیدا ہوتا اور نشوونما یاں ذائقہ اور بو میں کمی ترقی ہوتی ہے۔ یہ مرکب شیر خوار بچوں کے استعمال کے لیے موزوں نہیں۔ بڑی عمر کے بچوں کے لیے اسکی معتدل خوراکیں بالکل ٹھیک رہیں گی۔

ایک مشہور تجارتی برانڈ کے مچھلی کے تیل اور مالٹ کا تجزیہ بتاتا ہے کہ اس میں لحمیاتی ۳٫۵، شیری شکر ۴۶٫۴، مچھلی کے تیل کا روغن ۳۰٫۶ اور حرارے فی اونس ۱۴۰ ہوتے ہیں۔

دوسرے مشہور تیل نام نہاد ایملشن ہیں جن میں تیل بعض غیر نامیاتی نمکیات بالخصوص ہائپو فاسفائیٹ آف لائم، سوڈا اور پوٹاش سے مرکب ہوتا ہے۔ حالیہ برسوں میں کاڈ مچھلی کے تیل کو دانے دار بنانے کے لیے خشک مالٹ میں بھی ملایا گیا ہے۔ کاڈ مچھلی کے تیل کے یہ مرکبات بہرحال، اسے خوش ذائقہ بنانے کا مفید مقصد انجام دیتے ہیں۔ تاہم یہ امر مشتبہ ہے کہ آیا یہ مادی طور پر تیل کے ہضم کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

ان بالائیوں (Creams) میں، جن میں مختلف تناسب سے کاڈ مچھلی کا تیل، دوسرے روغن، شکر اور بعض اوقات پھلوں کے رس ملے ہوتے ہیں، یہ مشاہدہ کیا جائے گا، کہ ان میں مچھلی کے تیل، مکھن، پھلوں کی شکر اور نارنگی کے مرتکز رس کا باہم نوعی امتزاج پایا جاتا ہے۔ اس شکل میں وہ مذکورہ مرکبات کی بہ نسبت خوش ذائقہ، قابل ہضم اور شیر خوار بچوں نیز بڑی عمر کے بچوں کے لیے خصوصاً موزوں ہوتا ہے، کیوں کہ دودھ کی چکنائی کے ساتھ کاڈ مچھلی کے تیل کا امتزاج خلل معدہ کے احتمال کو نمایاں طور پر کم کر دیتا ہے۔

بے ذائقہ حیاتین د: متعدد کیمیاوی اور طبیعیاتی ترکیبوں، صابن سازی، تقطیر وغیرہ کے ذریعہ یہ ممکن پایا گیا ہے کہ حیاتین د کو نسبتاً ایک چھوٹی جسامت میں، جو روغنی عناصر سے خالی ہو علیحدہ اور مرتکز کر دیا جائے اور اس طرح کاڈ مچھلی کے تیل کو حیاتین د بہم پہنچا کر، اسے بے ذائقہ صورت میں، کسی خوراک میں شامل کر لیا جائے۔

یہ احتیاط ضروری ہے کہ اس کی حد سے زیادہ خوراک نہ دی جائے تحقیقات کا جھکاؤ اس خیال کی طرف ہے کہ بچے کی خوراک میں حیاتین د کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہے اور یہ مرتکز چیزیں شیر خوار بچوں یا بڑی عمر کے بچوں کو طبی مشورے یا نگرانی کے بغیر ہرگز نہ دی جائیں۔

مچھلی کا تیل قابل ہضم شکل میں بچے کے غذائی نظام میں ایک مفید اضافہ ہے، بالخصوص سردیوں کے موسم میں اور خاص طور پر ایسی تمام حالتوں میں ضروری ہے، جہاں نشوونما اوسط سے کم ہو۔ ایسے حالات میں ایک ماں اگر اسے اپنی روزانہ غذا میں شامل کر لے تو یہ کوئی غلط چیز نہیں۔

میں نے کاہلی سے نجات پائی!

فخری ام اے

ہمدرد صحت میں "چھٹکارا" کے عنوان سے ایک مستقل صفحہ شروع کیا گیا ہے۔ اس عنوان کے تحت ہم ان سب مردانِ ہمت کو لکھنے کی دعوت دیتے ہیں جنھوں نے اپنی کسی مضرِ صحت یا مخرب کردار عادت یا ذہنی کمزوری یا نفسی بیماری سے چھٹکارا پایا ہو۔ ہم چاہتے ہیں کہ اگر آپ نے اپنی ہمت اور حسنِ تدبیر سے سگرٹ، تمباکو، پان، شراب، افیون یا کسی لت سے نجات حاصل کی ہو تو اس کی تفصیل اس دلچسپ انداز سے بیان کیجیے کہ دوسروں کو بھی اس قسم کی عادتوں کو ترک کرنے کی نہ صرف ترغیب ہو بلکہ نقشِ پا بھی ملے۔ اپنے مضمون میں لکھیے کہ آپ کو اس ترک کے لیے کس چیز نے ابھارا اور پھر آپ نے کون کون سے عملی طریقے اختیار کیے۔ مضمون نگار کو قابلِ اشاعت مضمون کا معاوضہ بھی پیش کیا جائے گا۔

میں کاہل تھا، سست تھا، مجھے لوگ جھول، نکما اور جانے کیا کیا کہا کرتے تھے، مگر اب اللہ کا شکر ہے۔ میں سستی اور کاہلی کی لعنت سے نجات حاصل کر چکا ہوں۔ اب لوگ مجھے سست کہنے کے بجائے اس کے برعکس کلمات سے مخاطب کرتے ہیں۔ یہ عرصے کی بات ہے مگر ہمدرد صحت میں چھٹکارے کا سلسلہ دیکھ کر اس کو قلم بند کرنے کی تحریک ہوئی۔ شاید یہ کہانی کچھ لوگوں کو متاثر کر دے۔ اگر یہ سطور دوسروں کے لیے کچھ بھی مفید ثابت ہوئیں تو میں اپنے کو خوش قسمت سمجھوں گا کیونکہ درحقیقت کاہلی پر فتح پالینا گویا نئی زندگی پانا ہے۔ کاہلی ایک ایسی بیماری ہے جو بہت سی بری عادتوں اور کردار کی کمزوریوں کی جڑ ہے۔ میرا ذاتی تجربہ ہے کہ اس عادت نے مجھ سے کتنے ہی جھوٹ بلوائے ہیں اور کتنی ہی وعدہ خلافیاں کروائی ہیں۔ صرف ایک کام سے بچنے کے لیے ہزاروں حیلے بہانے کرنا پڑتے اور وعدہ پورا نہ کرنے کے لیے سینکڑوں باتیں بنانی پڑتیں جس میں میں مشاق ہوتا جا رہا تھا اور جتنا جتنا باتوں میں ماہر ہوتا جاتا تھا، اتنا ہی عمل میں کمزور۔ زیادہ تر وقت بیکاری میں گزرتا۔ دفتر میں بھی کام کو جیسے تیسے ڈھکیلتا اور جتنا کچھ کرتا وہ بھی مصیبت سمجھ کر۔ بحیثیت ملازم میری ترقی ختم ہو چکی تھی اور عام آدمی کی حیثیت سے میرا وجود کچھ اہمیت نہ رکھتا تھا۔ میری تمام صلاحیتیں اور جوہر تباہ ہوتے جا رہے تھے۔ فرصت کے تمام اوقات میں لیٹے رہنے اور سوتے رہنے میں گزارتا تھا یا سوچنے اور خیالی

پلاؤ پکانے میں۔ انتہائی ضروری کاموں سے جو وقت بھی بچتا اس کو لیٹ کر کتابیں پڑھنے میں صرف کرتا۔ کتابیں بھی کوئی کا کی نہیں، اِدھر اُدھر کی جو بھی مل جائے، مقصد صرف اپنے وقت کو ضائع کرنا اور بے عملی کا سہارا ڈھونڈنا تھا ورنہ باقاعدہ مطالعہ بھی ایک عمل ہے اور بڑا مفید عمل، مگر میں تو عمل سے کوسوں دور تھا۔ اسکیمیں اور منصوبے تو بہت بناتا، یہ کروں گا وہ کروں گا مگر کرتا دھرتا کچھ نہیں۔ کرنا تو بڑی چیز، کبھی اسکیم کو مکمل طور پر نہیں بنا سکتا تھا کیونکہ اسکیم کو مکمل طور پر سوچنا مرتب کرنا بھی تو ایک کام ہے۔

اور عجیب بات یہ تھی کہ جب کوئی مجھ پر تنقید کرتا تو میں چراغ پا ہوتا۔ نکتہ چیں سے زیادہ بُرا کوئی آدمی میرے لئے نہ ہو۔ کسی نے میری بے عملی کے متعلق کوئی لفظ منہ سے نکالا اور میں نے اسے گھورنا شروع کر دیا۔ نتیجہ ظاہر۔

میری ذہنی کیفیت یہ ہو گئی تھی کہ خود کچھ نہ کرنا، اور دوسروں کی ترقی پر کڑھنا۔ ساتھیوں کی عزت پر جلنا اور احساسِ کمتری میں مبتلا ہونا۔ لیکن سچے دوست اور مخلص ساتھی بگڑ کر اور آنکھیں دکھانے سے کب ڈرتے ہیں۔ ان کی نصیحت آدمی کو آئینہ دکھاتی رہتی ہے۔ ایسے دوست آج کل کمیاب ہیں مگر نایاب نہیں میرا بھی ایک ایسا ہی دوست تھا وہ مجھے دل و جان سے عزیز تھا اور صرف وہی تھا جس کی بات میں

بھی توجہ سے سن لیا کرتا اور اس کی تنقید پر داد، تاکہیں اگر برا مانتا بھی تو اس پر کچھ اثر نہیں ہوتا وہ اپنی بات جاری رکھتا۔ وہ جہاں میری خوبیوں اور خصوصیتوں پر میرا دل بڑھاتا وہیں موقع دیکھ کر اور موڈ کا اندازہ کر کے خامیوں اور کمزوریوں پر بھی انگلی رکھ دیتا۔ یہ اس کے مسلسل کچوکے ہی تھے جس نے مجھے ایک دن یہ باور (REALIZE) کرنے پر مجبور کر دیا کہ واقعی میں سست ہوں۔ پھر حسن اتفاق سے انہی دنوں میں نفسیاتی لٹریچر کا بھی مطالعہ کر رہا تھا۔ میں کبھی کبھی اپنے آپ پر غور کرنے لگا۔ اپنے بدن کا جائزہ لینے لگا۔ نفسیات کے مطالعہ سے مجھ پر یہ حقیقت روشن ہوئی کہ میں سست نہیں ہوں بلکہ بن گیا ہوں اور سستی اور کاہلی سے چھٹکارا پا سکتا ہوں۔ اس پر مزید قدرتی امداد یہ ہوئی کہ اسی زمانے میں میرے پاس ایک نہایت ہی محنتی اور مستعد افسر تھے ان کو دیکھ دیکھ کر غیر شعوری طور پر میں ان سے اپنا مقابلہ کرنے لگا۔ کہاں وہ کہاں میں۔ عہدہ میں، آمدنی میں، عزت میں، وقار میں۔ لیکن اس کے باوجود وہ کس قدر محنت کیا کرتے تھے۔ صبح سے شام تک کام ہی کام اور جہاں وہ مندرجہ بالا چیزوں میں مجھ سے زیادہ تھے وہیں ان کی صحت بھی قابل رشک تھی اور وہ خوش و خرم بھی رہا کرتے تھے۔ ان سب چیزوں نے مجھے حقیقت کا مقابلہ کرنے پر مجبور کر دیا۔ میں نے پوری طرح اس واقعہ کو قبول کر لیا کہ میں اس وقت کاہلی کے مرض میں مبتلا ہوں۔ اور اس کا علاج مکمل طور پر کرنا ہے۔ صرف انجکشنوں سے کام نہیں چلے گا کیوں کہ بیماری کو وقتی طور پر دبانا مقصود نہیں ہے بلکہ مستقل کی ضرورت ہے۔ اس احساس عرفان کے بعد ہی میرا آدھا مرض تو دور ہو گیا کیوں کہ مجھ میں خود اعتمادی پیدا ہو گئی اور جب بھی مجھے یہ خیال آتا کہ اس کام کو لیں نہیں یوں کرنا چاہیے تو میں سمجھ لیتا کہ یہ "کاہلی" صاحب کا ایک فریب ہے اور میں مزید سوچے سمجھے بغیر اس کو کر ڈالتا۔ اگر وہ کام صحیح نہ ہوتا یا اس میں کچھ خامی رہ جاتی تو دوبارہ کر لیتا اور وہ صحیح ہو جاتا۔ اس طرح میری قوت عمل مضبوط ہونے لگی پہلے چلنا پھرنا دوبھر ہوتا تھا اب میں چلتا تو ذرا اکڑ کر اور اعضا کو چست کر کے جیسے مجھے اپنے آپ پر ناز ہو۔ دفتر میں ایک ایک کام کو میں نے سمجھنا شروع کیا۔ اس میں دلچسپی کے پہلو ڈھونڈے اور کام میں خوبی پیدا کی۔ ذہن کو ادھر ادھر بھٹکنے سے روکنے کا جہاں ذہن میں خیالات کا تانتا بندھا اور میں نے فوراً اپنی جگہ چھوڑی اور کسی کے پاس جا کر باتیں شروع کر دیں تاکہ ذہن خیالی پلاؤ پکانا بند کر دے۔ مگر اب باتوں پر بھی 'چیک' قائم کر دیا تھا بے وقت باتیں ختم۔ تفریح کے وقت بھی خود باتیں کرنے کی کم کوشش کرتا دوسروں کو زیادہ موقع دیتا۔ گھر سے دفتر اور دفتر سے گھر پیدل آنا جانا شروع کیا۔

ان عمومی تدابیر کے علاوہ کام کو کرنے کے صحیح طریقے بھی اختیار کیے اور اس سلسلہ میں نفسیات سے مدد لی مثلاً پہلے چھوٹا موٹا کام (دفتر کا کوئی کاغذ وغیرہ) اکثر لے کر رکھ لیتا تھا۔ اب اس کو لے کر فوراً پورا کر ڈالتا۔ ایسے کام بہت سے لوگ اٹھا رکھتے ہیں کہ ذرا سا تو ہے ہی کسی وقت بھی کر لیں گے۔ لیکن یہ طریقہ بہت مضر ہے۔ ذرا ذرا سا کام ہی جمع ہو کر بہت ہو جاتا ہے۔ اور پھر ایک مصیبت معلوم ہونے لگتا ہے، دوسرے اہم کاموں میں رکاوٹ بنتا ہے۔ دوسرا اصول یہ بنا لیا کہ کسی بڑے کام کا نسبتاً آسان حصہ پہلے اور مشکل حصہ بعد میں کرنے لگا۔ آسان حصہ ختم ہونے کے بعد کام ہلکا بھی ہو جاتا ہے اور آسان بھی۔ تیسرا اصول یہ کہ مستعد اور کامیاب لوگوں کی سوسائٹی میں زیادہ اٹھنا بیٹھنا شروع کیا۔ نیک اور شریف آدمیوں کی صحبت بے شک مفید ہے لیکن جہاں صالح ہونا اچھی بات ہے وہیں صلاحیت بھی ضروری ہے۔ اور کامیاب آدمی وہی ہوگا جو محنتی ہو مستعد ہو اس کے ساتھ بیٹھنے اٹھنے سے اسی کی سی عادات آپ بھی اختیار کرتے جائیں گے۔

میری عادات میں تبدیلی کی وجہ سے لوگوں کی دلچسپیاں بھی مجھ میں بڑھ گئیں اور حیرت کے ساتھ ان کے تعریف آمیز ریمارکس سن کر میں اپنی راہ پر اور تیز ہو جاتا اور کامیابی اور خود اعتمادی کے نشے میں جھوم جھوم اٹھتا۔ نئے نئے احباب پیدا ہونے لگے۔ کاروباری زندگی میں ترقی کے قدم بڑھنے لگے۔ اور اب میں کاہلی سے مکمل طور پر دوستی ترک کر چکا ہوں۔

....

خودکشی کے اسباب

عین مظاہری

ہم میں سے قریب قریب ہر شخص کو ایسے احوال سے سے واسطہ پڑتا ہے جن میں وہ خود کو کسی خطا یا جرم کا مرتکب پاتا ہے، وہ جرم یا خطا حقیقی ہو یا خیالی، یہ بات الگ ہے، تاہم جب نفس کسی ایسی فرضی یا واقعی غلطی کا مرتکب ہو جاتا ہے تو اس کے بعد خود ہمارا اپنا نفس ہی اس غلطی پر اپنی پوزیشن کو مجروح سمجھ کر احتساب کا فرض انجام دیتا ہے۔ ایک ندامت انگیز احساس کی لہریں اٹھتی ہیں جو نفس کو بار بار جھنجھوڑ کر مطعون کرنا چاہتی ہیں۔ اس احساس کو عرف عام میں آپ ضمیر کہہ سکتے ہیں۔ اس اندرونی احساس میں کبھی اتنی شدت ہوتی ہے کہ آدمی ندامت کے مارے ناخون دانتوں سے کاٹنے لگتا ہے، بالوں کو نوچتا ہے، ہاتھ زمین پر مارتا ہے، کبھی پاؤں پٹکتا ہے اور کبھی گالوں پر طمانچے مارنے لگتا ہے۔

درصل یہ سب احساس کی ندامت کی انتہاپسندی کا ردعمل ہوتا ہے جب عقل اور جذبات کا توازن بگڑ جاتا ہے تو انسان پیش آمدہ صورت حال کا منطقی تجزیہ کرنے اور واقعات کی پیچیدگیوں کو ان کے پس منظر کے ساتھ سمجھنے کی صلاحیت کھو بیٹھتا ہے۔ وہ زیادہ سے زیادہ اتنا جانتا ہے کہ اس غلطی کا ذمہ دار وہ خود ہے یا کم از کم جن غیر اختیاری اسباب کی بنا پر یہ پیش آیا ہے وہ چوں کہ ان اسباب کو دور کرنے پر قادر نہیں ہو سکا، اس لیے اپنی ناکامی کی سزا اسے خود بھگتنی چاہیے۔ چناں چہ خود ہی بطور سزا کے مذکورہ منفعلانہ حرکات سے اپنی مفروضہ غلطی کی تلافی کرنا چاہتا ہے، حتیٰ کہ آخری سزا جو وہ اپنے نفس کے لیے تجویز کرتا ہے، وہ اپنے ہاتھوں اپنی جان لے لینا ہے۔

خودکشی کرنے والا اپنی جان لینے کے لیے جو ذرائع اختیار کرتا ہے وہ اس کے نزدیک جرم کی شدت کے مطابق ہوتے ہیں۔ جرم کی نوعیت جتنی سخت ہوگی وہ جان لینے کا طریقہ بھی بالعموم اتنا ہی سخت اور بے رحمانہ اختیار کرے گا۔ خودکشی کرنے والے کا زاویہ نگاہ ہی درصل جرم کی نوعیت اور خودکشی کی نوعیت میں مطابقت پیدا کرتا ہے۔

جو آدمی رات کو اپنے بستر پر لیٹنے سے پہلے کوئی سخ چیز استعمال کر کے مرنے کا ارادہ کرتا ہے وہ درصل اپنے نف انتقامی عذاب میں مبتلا دیکھنا نہیں چاہتا۔ اس کے ب جو شخص پٹرول چھڑک کر اپنے کپڑوں میں آگ لگالے ی ہاتھ سے اپنے اعضا کو کاٹ ڈالے، وہ شدید قسم کے انتقا میں مبتلا ہوتا ہے، وہ اپنی ذات یا شخصیت کو اپنے نفس قرار دے کر اس سے بری طرح انتقام لینا چاہتا ہے۔

بالعموم خودکشی کرنے والے کو جو چیز اپنی ذات سے لینے پر آمادہ کرتی ہے وہ زندگی کے وسائل پر قابو نہ پانے کا ہے۔ ابھی پچھلے دنوں دو شخصوں نے اپنی جان اس طرح لی شخص نے ایک لمبی کیل لی اور اس کو ہتھوڑے سے اپ گاڑنا شروع کر دیا، نتیجہ ظاہر ہے کہ سر کے دو ٹکڑے ہو گئے۔ شخص نے استرا لیا، پہلے اس سے اپنا عضو تناسل کاٹا کے بعد استرا پیٹ میں ڈال کر گھما دیا۔ یہ انتہائی شقاوت مرنے والوں کی سخت ذہنی کیفیت کی مثالیں ہیں ورنہ خودکشی کا سیدھا طریقہ ریلوے لائن ہے۔ اگرچہ یہ زہر خور آسان تو نہیں، تاہم اس سے مرنے والوں کی ذہنی سط اندازہ ضرور ہوتا ہے کہ وہ زندہ رہنا تو نہیں چاہتے تھے، بھی اُن کا نفس کسی شدید قسم کی بے رحمانہ سزا کا مستحق نہیں

اس میں شک نہیں کہ سلیم العقل انسان سے خو توقع نہیں کی جا سکتی۔ ہاں اگر دو ناگزیر مصیبتوں میں سے مصیبت کا درجہ رکھتی ہو تو ایسے وقت میں ایسا فعل کچھ نہیں، جیسے شکست یافتہ فوج کے سپاہی کو ظالم دشمن پھنسنے کا خوف، یا بھلائی کی معروف اقدار کے خلاف کس غلطی کا صادر ہونا، تاہم اعصابی امراض میں، جو لوگ م ہیں ان کے لیے یہ ضروری نہیں کہ خودکشی کی محرک کوئی ہو، زندگی کے میدان میں دوڑتے ہوئے ایک ذرا

انھیں لگ جائے تو وہ ان کے ذہنی توازن کو درہم برہم کرنے کے لیے بہت کافی ہے۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ خودکشی کا فعل یکایک بہت کم سرزد ہوتا ہے۔ یہ بات کہ آدمی اچانک اپنی جان لینے کا فیصلہ کر لے شاذ و نادر ہی دیکھنے میں آتی ہے۔ ہم روزانہ سنتے ہیں کہ فلاں شخص نے افلاس کی وجہ سے سر میں پستول کی گولی مار لی، یا کسی موذی مرض میں مبتلا ہونے کی وجہ سے زہر کھا لیا، کسی عزیز کی جدائی نے اسے اپنی جان دینے پر مجبور کر دیا۔ خودکشی کی یہ علتیں درحقیقت قریبی علتیں ہیں ورنہ جان لینے پر آدمی کو جو چیز مجبور کرتی ہے وہ یکایک پیدا نہیں ہوتی بلکہ خودکشی کے فیصلہ کی ابتدا ان حادثات سے ہوتی ہے، جو پیچھے بعد دیگرے آدمی کو پیش آتے ہیں۔ ہمت شکن ماحول کی مسلسل گرفت، برسوں اور مہینوں سے پریشان افکار کا ترقی پذیر ہجوم، پامال اور یاس انگیز خیالات کا ذہن پر چھا جانا۔ آخرکار ایسی مایوس اور بے رحمانہ فضا میں کسی شخص کا برابر سوچتے رہنا اسے اس نتیجہ تک پہنچا دیتا ہے کہ اب جان دے دینے کے سوا کوئی اور چارہ کار نہیں رہا۔ دراصل اسی طرح کی فضا انسان پر دو طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر اس کی شخصیت منفعلانہ ہے تو وہ نشانہ مشق اپنی ذات کو بناتا ہے، وہ مخالف ماحول اور ذہن کی گھٹتی ہوئی فضا کو ایک چیلنج سمجھتا ہے، لیکن چوں کہ بعض دوسرے اسباب کی بنا پر اس میں فعالی عنصر مغلوب اور انفعالی حیثیت غالب ہوتی ہے، اس لیے وہ اس چیلنج کا جرأت سے مقابلہ کرنے کے بجائے خود اپنی ذات ہی کو میدان سے ہٹا لینے کا فیصلہ کرتا ہے لیکن ایک دوسرا شخص انھی حالات میں جرأت مندی کے ساتھ اس چیلنج کو قبول کرتا ہے۔ اس طرح کے گرد و پیش میں بہت سی جری طبیعتیں جان دینے کے بجائے جان لینے کا فیصلہ کرتی ہیں۔ حالاں کہ ان کے بارے میں پہلے سے یہ گمان بھی نہیں کیا جا سکتا کہ یہ لوگ قتل کے مرتکب ہوں گے جس طرح خودکشی کرنے والوں کے متعلق ہم مرنے کی خبر سنتے ہیں تو ہک دک رہ جاتے ہیں۔ بہرحال خودکشی کی طرف لوگ اک اک قدم بڑھاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک وقت ایسا آجاتا ہے جب وہ موت کے دروازے پر جا کھڑے ہوتے ہیں اور پھر آناً فاناً موت کی آغوش میں اس طرح جا پہنچتے ہیں کہ دوسرے لوگ حیرت زدہ رہ جاتے ہیں اور ان کی خودکشی کے قریبی اسباب سے آگے کچھ سوچ نہیں سکتے کہ کن گہرے اور پیچیدہ وجوہ کی بنیاد پر یہ حادثہ پیش آیا۔

خودکشی کے اسباب کی چھان بین کے سلسلہ میں یہ بات تحقیق میں آئی ہے کہ خودکشی کا ایک بڑا سبب ایک نفسیاتی مرض بھی ہے، جس کو (DEPRESSION) یعنی "انقباضِ نفس" کہتے ہیں جس کو ہم گھٹراؤ یا دباؤ کہہ سکتے ہیں، لیکن صرف اضطراب اور جھنجھلاہٹ کو ہم انقباضِ نفسی سے تعبیر نہیں کر سکتے بلکہ مریض کے نشاط میں کمی روزمرہ کی زندگی میں بے ربطی، قوتِ حسیّہ کا اضمحلال، اعصابی تناؤ لطفِ حیات کا فقدان، مسرت انگیز خبر کی خوشی، نہ کسی افسوس ناک بات کا رنج، نہ جنگ و جدل کی خبروں سے کوئی اشتعال، نہ دولت نہ عزت اور شہرت کی پروا، یہ اس "دباؤ" کے آثار ہیں۔ اس انقباضی کیفیت کا مریض جو کام بھی کرے گا۔ بے دلی اور کاہلی کے ساتھ کرے گا ضعیف الارادہ اور پست ہمت ہوگا۔ جو چیزیں ایک صحت مند نفس کو مرغوب ہوتی ہیں اُن سے بے نیاز ہوگا۔ اپنے روزانہ کے معمولات حتیٰ کے کھانے پینے، کپڑے بدلنے، کتاب پڑھنے اور خطوط لکھنے میں بھی اسے سخت گرانی محسوس ہوگی۔ بیٹھے گا تو بغیر کسی اہتمام اور قاعدے کے، چلے گا تو پاؤں گھسیٹتا ہوا، سر لٹکائے، اور آنکھیں بند کیے ہوئے، مگر ان سب باتوں کے باوجود (بعض مخصوص باتوں کے علاوہ) اپنی رائے میں مستقیم، حالات سے باخبر متواضع طبیعت، خندہ رو قوی الحافظہ، حاضر جواب اور مجلسی شخصیت رکھتا ہوگا۔

خطرناک بات یہ ہے کہ ایسے شخص کے متعلق کوئی نہیں سوچ سکتا کہ وہ خودکشی کرنے والا ہے۔ سوائے اس کے کہ کوئی ماہرِ نفسیات ہی اس کے کردار کا مطالعہ کرکے یہ اندازہ کرے کہ وہ اپنی جان لینے کے درپے ہے اور ڈپریشن یا انقباضِ نفس کا مریض ہے۔

ایسے مریض کے علاج کے سلسلے میں اہم ترین بات یہ ہے کہ اس کے گھر والوں اور اس سے تعلق رکھنے والوں کو اس بارے میں متنبہ کیا جائے کہ وہ اس کی پوری طرح نگرانی اور چوکسی رکھیں اس لیے کہ مرض کی ایسی نوعیت میں خودکشی کے دورے کے امکانات قریب ہو جاتے ہیں اور عجیب بات یہ ہے کہ مرض کے علاج کے بعد جو نقاہت باقی رہ جاتی ہے وہ سب سے زیادہ خطرناک شمار کی جاتی ہے کیوں کہ اس دوران میں اس بات کا سخت

اندیشہ رہتا ہی کہ اس کے پریشان افکار جو علاج کے نتیجہ میں دور ہوچکے ہیں۔ پھر قریب نہ آجائیں۔ ماہرین نفسیات کے نزدیک "انقباض نفس" کے بیشتر مریض خودکشی کے لیے کسی وقت بھی آمادہ ہوسکتے ہیں اور بعض مریض تو ہر وقت خودکشی کی تاک میں رہتے ہیں کہ کب موقع ملے اور وہ جان دے بیٹھیں۔

ان تمام انفرادی اور نفسیاتی اثر پذیریوں کے باوجود خودکشی کے بڑھتے ہوئے واقعات کے لیے در اصل ہمارا یہ موجودہ تمدن ذمہ دار ہی۔ تہذیب حاضر کی تمام آسائشوں کے ساتھ اس دور کے انسان کو جو سب سے بڑا روگ لگا ہوا ہی وہ ذہنی انتشار اور قلبی بے اطمینانی ہی۔ جوں جوں اس تہذیب کے خول میں کائنات سمٹتی جا رہی ہی انسان اتنا ہی بے چینی کا شکار بنتا چلا جاتا ہی۔ موجودہ تمدن کی عائد کردہ ذمہ داریاں اتنی پیچیدہ ہیں کہ آدمی ان کو سنبھالنے کے لیے جتنا اوپر اٹھنا چاہتا ہی، اتنا ہی وہ نیچے دبتا چلا جاتا ہی، انسانی جسم کو اس مشینی دور نے راحت رسانی کے جتنے وسائل مہیا کیے ہیں، انسانی ذہن کو اتنا ہی الجھنوں اور مصیبتوں کے نرغے میں پھانس دیا ہی۔ اخلاقی استحکام ختم ہوچکا، اعتقادی یکسوئی کی اب کوئی اہمیت نہیں سمجھی جاتی بھلائی اور برائی کی وہ معروف قدریں جو ہزاروں برس سے انسانی معاشروں میں جزو مشترک کی حیثیت سے ماضی اور مستقبل کا رشتہ جوڑتی چلی آرہی تھیں

اب کمزور ہوچکیں ۔ ایسے شدید تغیر و تبدل کے بعد انسانی ذہن کا ہیجانی فضا میں بکھر جانا لازمی ہی بدگمانیوں کا دور دورہ ہی۔ اور بناوٹ کی قدر ہی۔ جھوٹے اخلاق اور رسمی آداب کی ہی معاشی اور مادی منفعت ہر شخص اور ہر سماج کی منزل بن کر رہ گئی ۔ اب اگر معرکۂ حیات میں آدمی ناکام ہوتا ہی تو کی تسکین کا نہ کوئی بیرونی سہارا ہی نہ اندرونی، نہ موجودہ ایسے بچھڑے ہوئے شخص کو پھر کھڑا اٹھنے اور مقابلہ کے میدان میں رہ سکنے کے مواقع فراہم کرتی ہی اور نہ خود اس کے فرد کے دل و دماغ کا کوئی گوشہ ایسا باقی رہ جاتا ہی، سے یقین و اعتقاد کا ایک نظر نہ آنے والا ہاتھ اس کو سنبھال اس بات سے قطع نظر کہ ایمان و اعتقاد کسی حقیقت مبنی ہیں یا جہالت کا نتیجہ، اتنا ضرور ماننا پڑے گا کہ اس واعتقاد کے ہٹ جانے کی وجہ سے انسانی ذہن میں خالی ہوئی ہی وہ سائنس اور فلسفہ کی تیز گامیوں کے باوجود اب تک پُر نہیں ہوسکی اور میرا خیال ہی کہ خودکشی کے اسباب میں سے ایک بڑا سبب انسانی ذہن کا کسی مرکزی سے محروم ہوجانا بھی ہی۔ نہیں کہا جاسکتا کہ انسان کو سرمایہ یا اس کا نعم البدل پھر کب ملے گا۔

...

کیا آپ کے سر کے بال سفید ہیں؟

(سیدانی بیگم۔ حیدرآباد۔ دکن)

علم و دانش نے سر کے بالوں کے سفید ہونے اور ان کے جھڑنے کے خلاف ایک طویل جنگ کی ہے اور بڑی زیادہ فتوحات حاصل کیے ہیں، جو ناقابل تردید ہیں۔ سالہا سال سے دنیا کی اکثر تجربہ گاہوں میں بالوں کے رنگ کو تبدیل کرنے، انھیں مضبوط بنانے اور اُگانے کے سلسلہ میں ہندی سوروں پر تجربات کیے گئے اور اُن سے مفید اور موثر نتائج برآمد ہوئے۔ بالوں کے جھڑنے اور اُن کے سفید ہونے کے خلاف سائنس نے جو جدوجہد اور مقابلہ کیا ہے، اس کو دیکھ کر یہ کہا جا سکتا ہے کہ ایک روز ایسا آئے گا، جب انسان کو مکمل فتح نصیب ہوگی اور آئندہ دور میں عورتوں اور مردوں کے بال نہایت دراز اور گھنے ہو جائیں گے اور سروں پر ہمیشہ باقی رہیں گے۔ یہ فتح انہی وسائل کے ذریعہ ہاتھ آئے گی جو علم و دانش نے درازیٔ عمر کے لیے فراہم کر دیے ہیں یعنی یہ فتح ہمیں ان نئی معلومات کے ذریعہ حاصل ہوگی، جو ہمیں علم تغذیہ کی مدد سے حاصل ہوئی ہیں۔

اب ہم اُن نتائج کے بارے میں گفتگو کریں گے، جو آج ہمیں حاصل ہوئے ہیں۔

سر کے بالوں کے بارے میں تحقیقات کا خلاصہ

اکثر نامور اطبا، جنھوں نے سر کے بالوں کی صحت و سلامتی کے بارے میں تحقیقات اور تجربات کیے ہیں، وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ انہی اشخاص کے بال صحیح سالم اور گھنے ہوں گے، جن کے ماں باپ کے بال اس قسم کے رہے ہوں۔ اس تحقیق و آزمائش میں ایک کامل حقیقت پوشیدہ ہے اور وہ یہ ہے کہ وراثت بالوں کی حفاظت میں زبردست تاثیر رکھتی ہے۔ یہ موروثی تن درستی نہ صرف بالوں، بلکہ جسم کے تمام اعضا پر اثر انداز ہوتی ہے۔ جس قدر ماں باپ زیادہ تندرست ہوں گے، ان کے بچے بھی اتنے ہی زیادہ تندرست اور تنومند رہیں گے۔

ہمیں تو اس بات کا یقین ہے کہ غذا کے باب میں ہماری بیشتر بُری یا بھلی عادتیں موروثی ہیں اور ماں باپ سے اُن بچوں میں منتقل ہوتی ہیں، لیکن خوش قسمتی سے ہمارے بچوں کو یہ موقع حاصل ہے کہ بُری عادتوں کو ترک کریں اور اپنی اصلاح کر لیں، تاکہ وہ بھی اپنی اولاد کے لیے ایک کامل تندرستی ورثہ میں چھوڑیں۔

بہترین بال چینیوں کے ہوتے ہیں۔

مردم شناس سائنس دانوں کا یہ خیال ہے کہ سر کے بہترین بال چینیوں کے ہوتے ہیں اگر کوئی شخص اس قسم کے بال چاہے تو اُسے چینی ہونا پڑے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ چینیوں کے بال کبھی نہیں جھڑتے اور وہ اس شکایت سے کبھی دوچار نہیں ہوتے اس کی وجہ یہ ہے کہ اہل چین اپنی غذا ایسے مادوں سے انتخاب کرتے ہیں، جو تمام گروہ حیاتین 'ب' کے حامل ہوتے ہیں۔

چینیوں کی خوراک میں عام طور سے مچھلی، لوبیا، چینی سبزیاں، اُبلی ہوئی ترکاریاں اور بغیر پالش کا چاول شامل ہوتا ہے۔

ایک اور مثال

بالوں کے جھڑنے کی شکایت کا مقابلہ کرنے کی دوسری مثال آئرلینڈ کے باشندوں کی ہے جو اس شکایت میں بہت کم مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کے سر کے بال بہت کم جھڑتے ہیں۔

جزیرۂ آئرلینڈ کو دور دور تک دریا اور سمندر گھیرے ہوئے ہیں۔ یہاں کے باشندوں کے پینے کا پانی اور کھانے کی ترکاریاں آیوڈین سے سرشار ہیں اور آیوڈین وہ حیات بخش مادہ ہے، جو مچھلیوں اور دریائی جھینگوں میں بہ کثرت موجود ہے۔ اہل چین بھی مچھلی اور دریائی جھینگوں کو اصلی غذا کا ایک جز سمجھ کر کثیر مقدار میں استعمال کرتے ہیں۔ اہلِ آئرلینڈ کی مُشقاب ایک قسم کے دریائی جھینگوں سے بھرپور ہوتی ہے، جس میں حیاتین، معدنی نمکیات اور آیوڈین کی بڑی مقدار ہوتی ہے اور جسے باشندگانِ آئرلینڈ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

ہم بالوں کو جھڑنے، ان کو مضبوط اور قوی کرنے میں حیاتین

معدنی نمکیات اور آیوڈین کی اہمیت کے متعلق جو معلومات رکھتے ہیں، وہ ان تجربات کا نتیجہ ہے، جو تجربہ گاہوں میں چوہوں سوروں، خرگوشوں، کتوں اور ارجنٹائن کی لومڑیوں پر انجام دیے گئے ہیں، جن سے ثابت ہوا ہے کہ یہ مواد بالوں کو اگانے اور انھیں جھڑنے سے محفوظ رکھنے کے لیے کتنے کارآمد اور موثر ہیں مشاہدہ کیا گیا ہے کہ حیاتین گروہ 'ب' فولاد اور آیوڈین بالوں کو اگانے جھلانے اور بالوں کے رنگ کو قائم رکھنے کا سبب ہیں۔

بالوں کی سفیدی کا سبب کیا ہے؟

چند سائنس دانوں نے بعد تحقیق یہ بات کہی ہے کہ تمام دنیا میں سر کے بالوں کے سفید ہونے کا سبب تغذیہ کی مقدار اور کیفیت میں نظم و توازن کو برقرار نہ رکھنا ہے۔

چند سال سے حیاتین گروہ 'ب' کے آثار و خصوصیات کے بارے میں بہت زیادہ غلغلا تھا ہے۔ ماہرین کا دعوا ہے کہ یہ حیاتین بالوں کو بھورے اور سفید ہو جانے سے روکتے ہیں، لیکن آپ خیال نہ کریں کہ اگر ایک رات مٹھی بھر حیاتین 'ب' نگل جائیں تو دوسرے دن ہی آپ کے بھورے اور سفید بال سیاہ یا ایام جوانی کے رنگ کی طرح نکھر آئیں گے، کیوں کہ تنہا حیاتین 'ب' کوئی کرشمہ نہیں دکھاتے بلکہ بالوں کو ان کے علاوہ فولاد، تانبا، آیوڈین اور کچھ امینو ایسڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان چیزوں میں سے کسی ایک کی کمی یا فقدان بالوں کو جھڑنے اور ان کے سفید ہونے کا سبب ہوتا ہے۔ بہ ہر صورت جو غذا حیاتین گروہ 'ب' فولاد اور آیوڈین سے بھرپور ہوگی، وہ بالوں کو نشو و نما دینے، قوی کرنے اور ان کے فطری رنگ کو بحال رکھنے کا باعث ہو سکتی ہے۔

جب ان اجزا کے تغذیہ سے موثر نتیجہ برآمد ہو جائے تو بالوں کی دیکھ بھال اسی غذائی طریقہ کی پابندی سے کرنی چاہیے۔

اس میدان میں بیس تیس سالہ تجربہ و تحقیق کا خلاصہ یہ ہے کہ جن لوگوں کے بال سفید ہو گئے تھے اور بڑھاپے کی سردی کا اثر ان میں راسخ ہو گیا تھا، وہ صرف مکمل غذائی طریقہ کی پابندی کے ذریعہ چند سال کے عرصہ میں اپنے بالوں کے فطری رنگ کو واپس لانے میں کامیاب ہو گئے۔

غذائی طریقے سے جوانی اور تندرستی کا اعادہ

گیلارڈ ہاوزر کا بیان ہے کہ غذائی طریقہ سے جن لوگوں دوبارہ جوانی اور تندرستی حاصل کی ہے، ان میں ایک بن خاتون بھی ہے۔ جس زمانہ میں میں نے اسے دیکھا اور اس سے ... ہوا، اس کے بال سفید ہو چکے تھے۔ اس نے مجھ سے مشورہ ... میں نے غذائی طریقہ کی تجویز اس کے سامنے پیش کی ا... نشین کرایا کہ اس طریقہ کی پیروی سے یہ امید نہ رکھنا ... تھوڑی ہی مدت میں کوئی غیر معمولی اثر اور کرشمہ روز... بلکہ باقاعدہ چند سال اسی طریقہ پر عمل کرنا چاہیے۔ اس نے ایسا ہی کرنے کا عہد کیا۔ پھر اس سے ملاقات نہ ہوئی ... سال کے بعد میں اس سے ملا اور تعجب میں پڑ گیا، اس ... بال دوبارہ سیاہ ہو گئے تھے۔ صرف چند سفید بال کنپٹیوں ... کے پیچھے دیکھنے میں آتے تھے۔ اس نے مجھ سے کہا کہ ا... طریقہ کی بدولت دوبارہ جوانی لوٹ آئی ہے اور سر کے بال ... ہو گئے ہیں۔

اس خاتون میں دوسرا دلچسپ پہلو جو قابل تو... یہ ہے کہ اس کے ماں باپ سال ہا سال سے مریض تھے ا... بیماری اپنی لڑکی میں بھی منتقل کر چکے تھے۔ جس کے نتیج... خاتون ہمیشہ بیمار رہا کرتی اور رات دن اسے یہی فکر ... رہتی تھی کہ کس طرح صحت حاصل کرے؟ اس نے مجھ ... کیا کہ اصولی طریقۂ تغذیہ سے واقف ہونے کے بعد ... چار سال تک پابندی کے ساتھ اس طریقہ پر عمل کیا ... روزمرہ کی غذاؤں کو ایسے مادوں سے تیار کیا، جن میں ... سے زیادہ حیاتین 'ب' موجود تھے اور روز بہ روز ان کی مقدار ... بڑھائی گئی، یہاں تک کہ ہر روز اس کی غذا کے لاز... یہ ہوتے تھے، تین بڑے چمچے بیسٹ، دو بڑے چمچے ... پیالی جواۂ گندم اور گلاس بھر چھاچھ، عرصہ تک یہی ... ایک عرصہ بعد مشاہدہ کیا۔ اس کے چہرے کے خطو... ہو گئے۔ اس کی تمام حالت میں نمایاں فرق رونما ہو گیا ... کے جسم میں چستی، توانائی پیدا ہو گئی، گویا وہ جوان ہو گ... ہنستے ہوئے بولی، "اس غذائی طریقہ پر عمل کرنے کی ...

میں اپنے سفید بالوں کی طرف سے بے پروا ہو گئی!

سر کے بالوں کے لیے کونسی حیاتین مفید ہے

حیاتین 'ب' کے تین گروہ ہیں، جن کے نام ہیں، ایسڈ بنتوتھنک، فولک ایسڈ اور ایسڈ پارا امینو بنزوایک یہ تینوں قسم کی حیاتین 'ب' بالوں کی طبعی رنگت کی دیکھ بھال کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ نر حیوانات پر جن کے بال تیزی سے جھڑتے ہیں، جو تجربات ہوئے ہیں، ان سے پتہ چلا ہے کہ اینوزیٹول، جو حیاتین 'ب' کی ایک قسم ہے، جھڑتے ہوئے بالوں کو دوبارہ اُگانے میں مؤثر ہے۔ انسانوں اور جانوروں میں اینوزیٹول کی زیادہ مقدار استعمال کرکے ان کے گرے ہوئے بال دوبارہ حاصل کیے گئے ہیں۔ اس طرح آیوڈین دورانِ خون میں زیادہ اہمیت رکھتی ہے جو سر کی جلد تک پہنچتی اور بالوں کی جڑوں کو غذا پہنچاتی ہے۔ اگر خون میں آیوڈین کی مقدار کم ہو جائے تو دورانِ خون غیر منظم ہوگا اور بال چونکہ بے غذا ہو جائیں گے، اس لیے ان کی نشوونما رک جائے گی اور وہ گر جائیں گے۔ فولاد کی بھی یہی تاثیر ہے۔ اگر خون میں فولاد مکمل نہ ہو تو وہ شخص کمیٔ خون کی شکایت سے دوچار ہو جائے گا کمیٔ خون کی وجہ سے بالوں کا تغذیہ نہ ہوگا اور اس کے نتیجہ میں بال پژمردہ ہو کر جھڑنے لگیں گے۔

بالوں کی حفاظت کے لیے کون سی غذائیں درکار ہیں؟

اپنے بالوں کو جھڑنے اور سفید ہونے سے محفوظ رکھنے کے لیے آپ کو ان تینوں قسم کی حیاتین 'ب' کو غذاؤں کی شکل میں کافی استعمال کرنا چاہیے۔ یہ بات ذہن نشین رہے کہ جن غذاؤں کو زیادہ پکایا جاتا ہے ان کی حیاتین 'ب' بالخصوص فولک ایسڈ ضائع ہوتی ہے۔

تنہا ییسٹ میں تینوں قسم کی حیاتین 'ب' موجود ہیں۔ اگر روزانہ پابندی سے پھلاج کا استعمال کریں تو آپ کے ہاضمہ میں پھلاج فولک ایسڈ اور پارا امینو بنزوایک بنائے گی اور آپ ان ضروری غذائی مادوں سے بے نیاز ہو جائیں گے۔ بلغاریہ میں سفید بال والے لوگ بہت کم دیکھنے میں آتے ہیں۔ بلغاریہ کے دیہاتوں میں اکثر اسی سالہ لوگ نظر آتے ہیں، جن کے بال نہ تو جھڑتے ہیں اور نہ سفید ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ بلغاریہ میں پھلاج کا بہ کثرت استعمال ہے۔ یہاں کے تمام لوگ پھلاج کو ملکی و قومی غذا کے طور پر روزانہ پابندی سے استعمال کرتے ہیں۔

اینوزیٹول کے بارے میں ہم یہ جانتے ہیں کہ اس حیات بخش مادہ کا فطری سرچشمہ لب ہے اور ییسٹ جوانۂ گندم بچھڑے یا بکری کے جگر میں بھی اینوزیٹول حیاتین 'ب' بہ کثرت پائے جاتے ہیں۔

آیوڈین دریائی مچھلی، جھینگوں اور مختلف قسم کے گھونگھوں میں، جو دریا سے شکار کیے جاتے ہیں موجود ہوتی ہے۔ فولاد کے فطری سرچشمے جگر اور جوانۂ گندم ہیں، جن کے قرص بھی بن کر بازار میں دوا فروشوں کی دوکان میں فروخت ہوتے ہیں، قہوہ بھی بالوں کے جھڑنے اور سفید ہونے کا باعث ہے۔

قہوہ کے حامیوں کے لیے، بالوں کے سفید ہونے کی داستان ایک الم ناک خبر ہے۔ تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ قہوہ بالوں کے سفید ہونے اور جھڑنے میں ایک مؤثر عامل ہے۔

تجربہ گاہ میں بہت سے سوروں کو، جو غذا کھا کر فربہ اور تر و تازہ ہو چکے تھے، کچھ مقدار میں قہوہ پلایا گیا۔ تھوڑے عرصہ بعد مشاہدہ کیا گیا کہ ان جانوروں میں حیاتین 'ب' کی کمی کے عوارض رونما ہو گئے۔ تجربہ اور نازک عمل جراحی کے بعد، جوان جانوروں پر کیا گیا، معلوم ہوا کہ قہوہ نے ان کے معدہ اور آنتوں کے تمام حیاتین 'ب' کو تحلیل کرکے باہر دفع کر دیا اور انھیں جسم میں جذب ہونے اور خون بننے کا موقع نہیں دیا۔ اس لحاظ سے اگر آپ اپنے بالوں کو سفید ہونے اور بہت جلد جھڑنے سے محفوظ رکھنا چاہتے ہیں تو قہوہ کے استعمال سے پرہیز کریں۔ اگر آپ قہوہ نوشی کے زیادہ عادی ہیں اور اسے کسی طرح چھوڑنے پر راضی نہیں ہیں تو قہوہ میں دودھ ملا کر استعمال کریں۔

حال ہی میں بعض اطبا نے ایک نظریہ کا اعلان کیا ہے، جو بے حد جاذبِ توجہ ہے۔ اس نظریہ کی رُو سے ہمارا بدن سلسلۂ حیات اور اپنی بقا کو جاری رکھنے کے جذبہ میں جن غذائی مادوں کو جذب کرتا ہے، انھیں سب سے پہلے اندرونی اعضا تک پہنچاتا ہے، اگر ان کو ضرورت سے زیادہ اجزا حاصل ہو جائیں تو بدن اُن زائد اجزا کو بیرونی اعضا مثلاً سر کے بالوں، ناخنوں کی کھال اور دانتوں تک پہنچاتا ہے۔

یہ نظریہ خواہ صحیح ہو یا غلط، اس نکتہ کو نمایاں کرتا ہے کہ ہر شخص کو اپنے بدن کے اندر زیادہ سے زیادہ قابل جذب غذائی مواد پہنچانا چاہیے، تاکہ اندرونی و بیرونی اعضا ان سے یکساں استفادہ حاصل کریں۔

بالوں کے سابقہ رنگ کی تجدید اور رعنائی

اگر آپ کے بال بھورے ہو گئے ہیں اور آپ ان کے گزشتہ رنگ کو واپس لانا چاہتے ہیں، یا آپ کے کچھ بال جھڑ گئے ہیں اور آپ انھیں دوبارہ اُگانا چاہتے ہیں تو ذیل کے غذائی طریقہ پر کاربند رہیے۔

ہر روز ایک گلاس بھر چھاچ پیجیے۔ ہر غذا کے بعد ایک چائے کا چمچہ بھر یسیٹ، آب لیموں یا دودھ میں ملا کر استعمال کیجیے صبح نہار منہ نصف پیالی جواڈ گندم میں ایک بڑا چمچہ راب کا ملا کر کھائیے۔ جہاں تک ہو سکے، دریائی مچھلی، میوے اور بچھڑے اور بکری کی کلیجی بھون کر یا پانی میں پکا کر کھائیے۔ جب آپ اس طریقہ پر عمل شروع کر دیں تو اس بات کی توقع نہ رکھیے کہ ایک ہی روز کی مدت میں کوئی معجزہ وقوع پذیر ہو جائے اور آپ کے تمام بھورے بال سیاہ ہو جائیں، بلکہ چھ مہینے تک لگاتار اس پر کاربند رہیے۔ چھ ماہ کے بعد امید رکھیے اور اپنی آنکھ سے مشاہدہ کیجیے کہ آپ کے بالوں کے رنگ میں تبدیلی اور سیاہی نمودار ہو گئی ہے اور آپ کے بال لمبے اور گھنے ہو گئے ہیں۔ جو چیز مسلم ہے اور جس کی حقیقت میں کوئی شک نہیں، وہ یہ ہے کہ آپ رنگ برنگی بوتلوں کی دوائیں استعمال کر کے اپنے بالوں کا طبعی رنگ اور ان کی درازی نہیں لا سکتے۔ اگر آپ دوا کی بوتلوں کے زور پر اپنے بالوں کا رنگ محفوظ رکھنا چاہتے ہیں تو ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ کی کثیر رقم خرچ اور قیمتی وقت ضائع ہونے کے باوجود کوئی نتیجہ آپ کو حاصل نہ ہو گا۔

ایک غلط نظریہ

بالوں کی نشوونما کی تجدید کے بہت سے نظریے ہیں، جو نتیجہ کے لحاظ سے کوئی قدر و قیمت نہیں رکھتے۔ وہ ان مختلف اور رنگا رنگ دواؤں کی طرح ہیں، جو رنگین اور دلفریب بوتلوں میں ڈالی گئی ہیں اور جن کے معجزنما اثرات کی تشہیر کی جاتی ہے۔ جو لوگ ان تشہیروں کے دلدادہ ہو جاتے ہیں، وہ اپنا روپیہ وقت فضول خرچ کرتے ہیں اور ذرہ بھر فائدہ ان سے نہیں کرتے۔

لاس انجلز کے ایک طبیب نے ایک جدید نظریہ [illegible] کیا تھا، کہ جس وقت سر کی جلد پر خون کا دباؤ زیادہ ہے، بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور بال جھڑنے لگتے یا ہو جاتے ہیں۔ اس طبیب کا دعوا تھا کہ اس دباؤ کا وہ [illegible] علاج کرتا ہے، جس سے جھڑے ہوئے بال دوبارہ پیدا ہو جا[illegible]

اس کے علاج کا طریقہ یہ رہا کہ معدنی روغنوں کے [illegible] سر کی جلد کے نیچے دیتا ہے، جس سے ایک گومڑ نمودار ہو جا[illegible] اس کے خیال میں دوبارہ فشار رونما نہیں ہونے دیتا [illegible] کے اس طرز علاج کی تشہیر سے متاثر ہو کر اکثر لوگ جن کے [illegible] بال جھڑ چکے تھے، اپنے بالوں کو واپس لانے اور جھڑنے [illegible] محفوظ رکھنے کی خاطر دور دور سے اُس کے پاس رجوع ہو[illegible] لگے۔ اس نے ان سے خوب روپیہ بٹورا، لیکن چند دن [illegible] راز فاش ہو گیا کہ اس کا یہ طریق علاج صرف ایک دھوکا [illegible] لوگ اس کے زیر علاج تھے (جن میں سے بعض سینما کے [illegible] اداکار تھے) ان کے سر پر گومڑے نکل آئے اور سر [illegible] پر بڑے بڑے دُنبل اور چھوٹی بڑی پھنسیاں نمودا[illegible] جن کے علاج کے لیے وہ عمل جراحی پر مجبور ہو گئے [illegible] دنوں بعد یہ یقین ہو گیا کہ ڈاکٹر شار ستان کا نظریہ [illegible] فریب اور شعبدہ بازی کے کوئی بنیاد نہیں رکھتا۔ [illegible] روغن ہرگز زیر جلد جذب نہیں ہوتے بلکہ اپنی حالت [illegible] باقی رہتے ہیں اور کچھ عرصہ بعد مکروہ اور بدشکل [illegible] اور رگومڑوں کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں، جو [illegible] مدت تک اس شخص کو تکلیف میں مبتلا کرتے اور [illegible] عمل جراحی کے سوا کوئی چارۂ کار نہیں چھوڑتے۔

آپ کے بچے کے مشغلے

سوال یہ ہے کہ آپ ایسے موقع پر کیا کرتی ہیں جب آپ کا چھوٹا لڑکا اپنی فرصت میں کچھ منہ بنا کر آپ سے پوچھتا ہے کہ "اماں میں کیا کروں؟" ظاہر ہے کہ یہ تو کوئی عقل مندی کا جواب نہیں ہوگا کہ "ارے جاؤ کھیلو"۔ فرصت کا وقت آپ کے بچے کے لیے بھی ایک مسئلہ ہوتا ہے اور وہ اپنے تمام مسائل کے لیے آپ کی ہمدردانہ توجہ چاہتا ہے اور اگر آپ کوئی انعامی معمہ حل کرنے کے لیے اسے ٹالنی چاہتی ہیں تو یہ کوئی اچھی بات نہیں۔ بچوں میں بھی تخلیہ کا احساس ہوتا ہے، وہ بھی کھیلنے اور اپنی کھیل کی چیزیں رکھنے کے لیے ایک علیحدہ کمرہ چاہتے ہیں جس میں ان کے بڑے کوئی مداخلت نہ کر سکتے ہوں۔ اگر آپ کے چھوٹے بڑے کئی بچے ہیں اور آپ ان سب کے لیے صرف ایک ہی کمرہ الگ کر سکتی ہیں تو پھر اس کمرے میں آپ کو ان کے لیے الگ الگ جگہ کا تعین کر دینا پڑے گا تاکہ پھر ایک بھائی دوسرے بھائی کے معاملہ میں کوئی گڑبڑ نہ کر سکے اور سب مل جل کر رہ سکیں۔ بعض بچے اپنے کمرے کو سجانا چاہتے ہیں، اس لیے بہ حیثیت ماں یا باپ کے آپ کا یہ فرض ہو جاتا ہے کہ ان کی ایسی خواہشات کا خیال رکھیں۔

دوسرا سوال آپ سے یہ کیا جا سکتا ہے کہ اپنے بچوں کے مشغلوں کے ساتھ آپ کا کیا رویہ ہوتا ہے۔ کیا بہ حیثیت ایک ماں کے آپ اپنا سلائی کا کام جاری رکھنا چاہتی ہیں اور اس بات کی آپ کو کوئی پروا نہیں ہوتی کہ آپ کی لڑکی نے اپنی گڑیا کے لیے کیسا کپڑا سیا یا بحیثیت ایک باپ کے آپ اپنے دس سالہ لڑکے کے جمع کیے ہوئے ٹکٹوں کو اپنی نظر سے دیکھتے ہیں اور یہ نہیں سمجھتے کہ اس نے اپنے خیال کے مطابق بہترین ٹکٹ حاصل کیے ہیں۔ بے شک آپ اس کے باپ ہیں اور اس معاملہ میں اسے اچھی رائے دے سکتے ہیں لیکن اس کے لیے ساتھ ساتھ یہ خیال رہے کہ آپ کی بے جا مداخلت کرنے سے آپ کے لڑکے کی خود فیصلہ کرنے کی قوت کمزور پڑ سکتی ہے۔ اس لیے اس سے یہ کہنا بہتر ہوگا کہ "بیٹے! میری رائے تم ہر وقت معلوم کر سکتے ہو، لیکن میں سمجھتا ہوں کہ اس کام کو تم خود بھی اچھی طرح انجام دے سکتے ہو۔"

پھر اگر آپ کا بچہ اپنے مشاغل بدلتا ہے تو اس کی دل شکنی نہ کیجیے، کیونکہ نئے تجربات سے اس کی دل چسپی بڑھتی ہے اور وہ نئی نئی باتیں سیکھتا ہے۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اس میں "مجھے کیا کرنا ہے؟" کا احساس بڑھنے لگتا ہے۔ اس لیے آٹھ اور نو سال کے بچے اپنے بڑوں کی نقل کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ کوئی گھر کا کام کر کے اپنی ماں کی نقل کرتا ہے اور کوئی کپڑے وغیرہ پہن کر اپنے باپ کی طرح دفتر جانے کی تیاری کرنے لگتا ہے۔ "قبل اسکول" کی عمر کے بچے کبھی کسی وقت دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلتے ہیں اور سات سال کی عمر کو پہنچ کر وہ باقاعدہ اپنے دوست بنانے لگتے ہیں اور تیرھواں سال شروع ہوتے ہی ان میں گروہ بندی کا ایک زبردست جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر آپ عنفوان شباب میں پہنچی ہوئی اپنی لڑکی کو ایک الگ کمرہ دینا چاہتے ہیں تو وہ کمرہ ایسا ہونا چاہیے کہ اس میں آپ کی لڑکی کی سہیلیاں بھی آ کر اس کے ساتھ کھیل سکیں۔

بچپن میں کسی مشغلے کا انتخاب آپ کے بچے کے مستقبل کو متاثر کر سکتا ہے اور ایسے مشغلوں کو دیکھ کر آپ یہ سمجھ سکتے ہیں کہ اسے آئندہ کیا بننا ہے۔ اس معاملے میں سب سے اہم بات کسی مشغلے کی ابتدا ہوتی ہے، کیونکہ کسی مشغلے کی ابتدا ہی ایک فرد کی پہلی ذہنی تخلیق ہوتی ہے۔ آج کل بچہ کی ہر حرکت کو اس کے مشغلہ سے تعبیر کیا جانے لگا ہے، اس لیے آپ کو بڑی احتیاط سے یہ فیصلہ کرنا پڑیگا کہ اس کی کون سی بات اس کا ایک پسندیدہ مشغلہ ہے کیونکہ ایک بچے کے مشاغل اس کے اندرونی جذبات ظاہر کرتے ہیں، مثلاً مٹی کے کھلونے بنانا، گانا گانا یا گانا سننا، ناچنا، کتابیں پڑھنا وغیرہ۔ ان میں پڑھنا آپ کے بچے کا بہترین مشغلہ کہا جا سکتا ہے، جو بچے لائبریری جانا شروع کر دیتے ہیں ان میں تجسس اور کتابوں سے دل چسپی پیدا ہو چکی ہوتی ہے لیکن جو والدین خود نئی کتابوں سے بے بہرہ ہوتے ہیں اور اس معاملہ میں اپنے بچوں کو صحیح رائے نہیں دے سکتے، ان کے بچوں کو مطالعہ کی عادت "کومک" تک ہی محدود رہ جاتی ہے۔

اسکیٹنگ کرنے یا تیرنے کو ضروری نہیں کہ مشغلہ سے تعبیر

کیا جاتا ہے لیکن پھر بھی اس سے کسی کام کو خود کرنے یا اسے دیکھنے کی عادتوں میں ایک توازن پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ریڈیو سننا کومک پڑھنا اور تصویریں دیکھنا اتنی بری عادت نہیں جتنا کہ لوگ سمجھتے ہیں لیکن جس طرح دوسری چیزوں کی زیادتی بری ہوتی ہے، اسی طرح ان میں بھی اعتدال سے کام لینا چاہیے۔ اس سے پہلے کہ آپ اپنے بچے پر ریڈیو سے زیادہ دل چسپی لینے کا الزام لگائیں آپ اپنی عادتوں کا ایک بار جائزہ لے لیں، کیونکہ ایسا ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کی کسی عادت سے متاثر ہو کر ایسا کرنے لگا ہو۔

فرصت کے وقت کا مطلب ضروری نہیں کہ صرف کھیلنا کودنا ہی ہو۔ اس میں کوئی کام بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس لیے والدین فرصت کے اوقات میں خود گھر کا کوئی کام کر کے بچوں میں گھریلو ذمہ داریوں کا احساس پیدا کر سکتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ ہر بات پر بچے کو پیسہ دے دیا جاتا ہے لیکن اس کے جیب خرچ کے لیے کوئی رقم مقرر کر کے آپ اس کی ہمت رہی۔ ان جائز ضرورتوں کو پورا کر سکتے ہیں جن اظہار کرنے میں وہ شرماتا ہے اور پھر ایک بندھی ہوئی رقم ہر مہینے ملنے سے بچے میں پیسہ خرچ کرنے کی ایک خود اعتمادی پیدا ہو جاتی

ایک بچے کی خالی وقت کی سرگرمیاں بڑی اہمیت رکھتی ہیں لیکن اگر وہ اس وقت میں کچھ نہیں کرتا اور خاموش بیٹھا یا لیٹا ہے تو یہ کوئی جرم نہیں کیونکہ کھیلنے کودنے والے بچے کو بعض حالات میں بالکل خاموشی اور تخلیہ کی بھی ضرورت ہوتی ہے اور چونکہ ایک نئی زندگی کی طرف بڑھ رہا ہوتا ہے، اس لیے اسے بھی خاموشی سے منصوبہ بندی کرنے یا "خیالی پلاؤ" پکانے کے لیے تھوڑی یکسوئی چاہیے اور اس میں آپ کا مداخلت کرنا جائز نہیں ہو



کاش وہ بھروسے کے قابل ہوتا!



ایک پرانی کہانی ہے، بہت پرانی۔ شاید تم نے بھی سنی ہو۔ میں نے تو بچپن میں اپنے مدرسہ کی کتاب میں پڑھی تھی، پر وہ اب تک مجھے یاد ہے۔ یہ ایک لڑکے کا قصہ ہے جو دوسروں کا مذاق اڑایا کرتا تھا اور دوسروں کو بیوقوف بنایا کرتا تھا۔ اس زمانے میں بھیڑیوں کا بہت زور تھا۔ یہ گاؤں میں گھس آتے اور بھیڑیں بکریاں اٹھالے جاتے۔ گاؤں والوں کو جانوروں کی حفاظت کے لیے رات رات بھر جاگنا پڑتا۔ دن بھر کھیتوں میں کام کرنا اور پھر ساری رات آنکھوں میں کاٹ دینا۔ زندگی وبال ہوگئی۔ آخر انھوں نے رات میں بھیڑ بکریوں کی نگرانی کے لیے نوکر رکھ لیا۔ یہ معلوم تھا کہ اکیلا وہ بہت سے بھیڑیوں کا مقابلہ نہیں کرسکتا تھا۔ اس لیے انھوں نے کہہ رکھا تھا کہ جوں ہی بھیڑیے نظر آئیں وہ انھیں آواز دے دے۔



لڑکا راضی ہوگیا، مگر پہلی ہی رات اسے کھل گئی۔ چاروں طرف گھُپ اندھیرا ہُو کا عالم، رات تھی کہ ختم ہونے کو نہ آتی تھی۔ لڑکا اکتا گیا۔ اس نے سوچا لوگوں سے مذاق کرنا چاہیے۔ وہ زور سے چلایا "بھیڑیا، بھیڑیا"۔

لوگ ہڑبڑا کے اٹھ بیٹھے۔ دیکھتے دیکھتے پورے گاؤں کے مرد لاٹھیاں، بلم بھالے ہاتھوں میں لے آموجود ہوئے۔

لڑکے نے ایک قہقہہ لگایا، "ہاہا، کیسی دل لگی رہی۔ بھیڑیا وڑیا کچھ بھی نہیں ہے!"

لوگ مسکراتے ہوئے واپس چلے گئے، مگر یہ دل لگی انھیں پسند نہ آئی۔

دوسری رات لڑکے کو پھر مذاق سوجھا۔ لوگ پھر دوڑے دوڑے آئے اور شرمندہ ہوکر لوٹے۔

مگر تیسری رات نیا گل کھلا۔ گھُپ اندھیرے میں جنگل کے آخری سرے پر ایک جھاڑی ہلتی نظر آئی۔ پھر آہستہ آہستہ کسی چیز کا سایہ چلتا ہوا دکھائی دیا۔ ایک کے بعد دوسرا، پھر تیسرا۔ اے پیچھے، بھیڑیوں کی پوری فوج نے بھیڑ بکریوں کے گلّے پر حملہ کردیا۔



لڑکا بڑے زور سے چیخا، "بھیڑیا، بھیڑیا، ارے، رے، بھیڑیوں کی پوری فوج، دوڑنا بچانا"۔ مگر گاؤں میں کسی نے بھی سانس نہ لیا۔ لوگوں نے لڑکے کی چیخ پکار سنی، مگر مسکراکر کروٹ بدل لی۔ وہ بار بار بے وقوف نہیں بننا چاہتے تھے۔

اب یہ یاد نہیں کہ بھیڑیے کتنی بھیڑیں اٹھالے گئے اور خود اس لڑکے کو بھی اٹھا لے گئے یا نہیں۔ اگر اٹھالے گئے ہوں تو وہ اسی کا مستحق تھا۔

بالکل اسی طرح ایک واقعہ ہمارے یہاں کے ایک بڑے شہر میں ابھی پچھلے دنوں پیش آیا۔ بڑا ہولناک انجام تھا اس کا بھی۔

ایک آدمی تھا فیاض۔ یہ ایک فیکٹری میں نوکر تھا۔ آپ بہت زندہ دل واقع ہوئے تھے۔ دن بھر ہنسنے ہنسانے اور دوسروں کو بے وقوف بنانے سے کام تھا۔ آپ کا زیادہ تر وقت اسی میں گزرتا تھا۔ ہنستے ہنستے

آپ کا نام ہی مسخرہ فیاض پڑ گیا تھا۔

دو تین مہینے کی بات ہے، اس فیکٹری کی دوسری منزل میں آگ لگ گئی۔ دھوئیں کے بادلوں اور آگ کے شعلوں نے پوری عمارت کو گھیر لیا۔

جوں ہی آگ نے اوپر کا رخ کیا، تیسری منزل کے لوگ سب کچھ چھوڑ چھاڑ کے بھاگ پڑے مگر چوتھی منزل کے لوگ ٹس سے مس نہ ہوئے۔ معمول کے مطابق اپنے کام میں لگے ہوئے تھے، جیسے انھیں خبر ہی نہ تھی کہ نیچے کی منزلوں میں کیا قیامت برپا ہے۔ شاید مشینوں کی گڑگڑ میں انھیں کچھ سنائی نہ دیا۔



فیاض کو اچانک اپنے اوپر کے ساتھی یاد آئے۔ دھوئیں سے دم گھٹا جا رہا تھا مگر وہ جیسے تیسے اوپر پہنچا اور پوری طاقت سے آواز لگائی "ار... آگ، آگ۔ بھاگو بھاگو!" مگر یہ لوگ ایک دن پہلے فیاض کے مذاق کا نشانہ بن چکے تھے، دوبارہ نہیں بننا چاہتے تھے۔ انھوں نے اس کی چیخ و پکار پر کوئی دھیان نہ دیا، مگر ذرا دیر بعد جب دھواں کمروں میں گھسنے لگا، انھیں اندازہ ہوا کہ فیاض مذاق نہیں کر رہا تھا۔ ان پر ایک دم گھبراہٹ طاری ہوگئی۔

نیچے بڑی گڑبڑ، بڑی افراتفری مچی ہوئی تھی۔ فیکٹری کے منیجر نے چاہا کہ کسی طرح اپنے عملے ان پھنسے ہوئے لوگوں کو بچا لائے، مگر دھوئیں نے اسے آگے نہ بڑھنے دیا۔ کچھ لوگ پھر بھی بچ نکلنے میں کامیاب ہوگئے۔ زینے میں دھواں بھرا تھا، مگر وہ جیسے تیسے نیچے آگئے۔ چند آدمیوں کو فائر بریگیڈ کے آدمیوں نے اوپر چڑھ کر بچا لیا، مگر تین آدمی آگ کے بھڑکتے ہوئے شعلوں کی نذر ہوگئے۔

اس وقت عمارت کے نیچے ہزاروں آدمیوں کی بھیڑ لگ گئی تھی۔ فائر بریگیڈ کے اسّی آدمی آگ بجھانے کی ناکام کوشش کر رہے تھے۔

اتنے میں اکیس سال کے ایک نوجوان نے چوتھی منزل کی کھڑکی میں سے سر نکالا۔ لوگوں نے نیچے سے شور مچایا۔ خدا کے لیے فائر بریگیڈ کی سیڑھی سے نیچے اتر آؤ۔ مگر اس پر دہشت طاری تھی کہ لوگوں کی بات اس کی سمجھ میں نہ آئی اور یوں ہی کھڑکی میں سے کود پڑا۔ پچاس فٹ کی اونچائی تھی۔ بے چارہ نیچے گرتے ہی ختم ہوگیا۔ بعد میں پتہ چلا کہ دو اور آدمی اس حادثے کا شکار ہوگئے ہیں۔ ان میں سے ایک نوجوان بیوہ تھی، اس کا ایک ہی بچہ تھا۔



کیا مسخرہ فیاض اس حادثے سے عبرت حاصل کرے گا! مذاق کی بھی ایک جگہ ہے، مگر کوئی بھی چیز، جو حد سے بڑھ جائے اچھی نہیں۔ فیاض بھروسے اور اعتماد کا آدمی ہوتا تو کیوں اتنے لوگوں کی جانیں جاتیں اور کیوں بہت سے لوگوں کی زندگیاں ہمیشہ کے لیے ویران ہوتیں!

(مولوی محمد حسین حسان، جامعہ نگر، دہلی)

سنِ بلوغ اور اس کے مسائل

وکیل انصاری ایم۔ بی۔ بی۔ ایس (علیگ)

بچپن، لڑکپن، نوجوانی، بڑھاپا، غرض یہ کہ ابتدا سے لیکر موت تک انسان کی زندگی مختلف ادوار سے گزرتی ہے اور ہر دور میں انسان کی طبعی ضروریات، اس کے جسم کی فزیالوجی اور اس کی ذہنی نشوونما بجائے خود ایک بڑا مسئلہ ہوتی ہے۔ ایک عام آدمی کا ذہن ان باتوں کی طرف بہت کم جاتا ہے لیکن اس سلسلے میں سب سے زیادہ نظرانداز کیا جانے والا دور وہ ہوتا ہے جسے ہم بلوغ کہتے ہیں کیونکہ اس وقت نہ تو انسان کو ہم چھوٹوں میں جگہ دیتے ہیں اور نہ ہی وہ بڑوں کی محفل میں شریک ہو سکتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ اسی کے جسم کی کچھ فوری تبدیلیاں اسے کسی حد تک مضحکہ خیز بھی بنا دیتی ہیں۔

بلوغ کی تعریف ڈاکٹر جانسن نے ان الفاظ میں کی ہے "زندگی کا وہ دور، جب دو جنسیں ایک دوسرے سے آشنا ہونے لگتی ہیں۔" رابرٹ براؤن نے بھی اسی حقیقت کو نہایت ہی شاعرانہ زبان میں بیان کی ہے لیکن اس وقت مجھے ٹیگور کی کہانی "گھر کی واپسی" یاد آرہی ہے جس میں انھوں نے زندگی کے اس خاص دور کی نفسیات کو بڑے سلیقے سے پیش کیا ہے۔ بلوغ، جس کو ہم اپنی زبان میں شباب اور لڑکپن کا سنگم کہتے ہیں، زندگی کا ایک نہایت ہی اہم دور ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کی صحیح مدت کے بارے میں اختلاف رائے بہت زیادہ ہے لیکن ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ لڑکیوں میں یہ وقت تیرہ سے پندرہ سال اور لڑکوں میں ۱۴ سے ۱۶ سال ہے۔ لیکن اس امر سے سبھی متفق ہیں کہ اس کا سبب غدۂ نخامیہ کے اگلے حصہ کے ہارمونوں کی مقدار میں ایک فوری اضافہ ہے۔ یہ ہارمون مخصوص جنسی ہارمون (اسٹی رائڈ) کی مقدار کو بڑھا دیتے ہیں، جس سے مردوں میں مخصوص خلیات جنسی اور خواتین میں اوورین فالکلس مصروفِ عمل ہو جاتے ہیں اس سے ثانوی جنسی علامات ظہور میں آتی ہیں۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ کلاہ گردہ کے ہارمون کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے اور اس کا بھی کافی حصہ اس عمل میں ہے۔ بچپن سے اوائل شباب تک کا نشوونما اکثر مخالفت سے خالی نہیں ہوتا۔ گھبراہٹ، دھڑکن، بے خوابی اور جذباتی خامیاں اکثر بلوغ کے ساتھ آتی ہیں۔

مرد اور عورت کا فرق

لڑکیوں کے لیے یہ دور اتنی جلدی اور ڈرامائی انداز سے آتا ہے کہ وہ اپنی جسمانی تبدیلیوں، اپنے ذہنی تقاضوں اور اپنی فزیالوجی کو (جو سراسر نئی ہوتی ہے) اس پرانے ڈھانچے میں فٹ نہیں کر پاتیں، جس کی وہ ابھی تک عادی ہوتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ لڑکیوں میں یہ دور بہت تیزی سے آتا ہے اور بہت ہی مختصر ہوتا ہے۔ اس کے برعکس لڑکوں کو اس کے لیے اتنا وقت مل جاتا ہے کہ وہ نئے تقاضوں کے مطابق اپنے کو ڈھال سکیں۔ انیسویں صدی میں اطبا کا طرزِ فکر کچھ اور تھا، لیکن آج کل ان کی توجہ اس امر پہ جمی ہوئی ہے کہ جسمانی بلوغ اور ذہنی سماجی پختگی میں آج کل ایک خلیج حائل ہوتی جا رہی ہے۔ ریڈبے کے الفاظ میں جدید طرزِ فکر کا نچوڑ یہ ہے کہ "ایک تن درست آدمی وہ ہے، جو اپنے جسمانی، جنسی، ذہنی اور جذباتی ارتقا میں توازن قائم رکھ سکے۔"

کچھ لوگوں میں جنسی بلوغ اس سطح پہ نہیں ہوتا جس پہ اُن کا ذہنی اور جذباتی بلوغ ہوتا ہے کبھی کبھی غیر معمولی ذہانت، جذبات کی پختگی کا ساتھ نہیں دے پاتی، خصوصاً موجودہ دور میں، جب کہ انسان کی تعلیم کی مدت غیر معمولی طور پر طویل ہو جاتی ہے اور اس کی نوعیت پہلے سے کہیں زیادہ پیچیدہ ہو گئی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک اسکالر کے بالغ ہونے کی ذمہ داریاں التوا میں پڑ جاتی ہیں، اس لیے سماجی پختگی اور جنسی پختگی کی درمیانی خلیج اور زیادہ وسیع ہو جاتی ہے۔

ایامِ جاہلیت میں انسان بلوغ کو "بچے پیدا کرنے والے نامے کی آمد" سے تعبیر کرتا تھا۔ ان کے یہاں عورتوں کے ابتدائی حیض پر انھیں الگ کر دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد ناچ گانے کی تقریبوں میں اس کو لڑکی سے عورت بن جانے کی تربیت دی جاتی تھی لیکن جدید تمدن نے تو ان تبدیلیوں کی اہمیت ہی کو کم کر دیا ہے نتیجہ ہے کہ انسان اپنے جسم کی حیاتیاتی تبدیلیوں کو نظرانداز کر دیتا ہے اور

اُسی مشین کی طرح کام کرتا ہے جس کا کام ایک خاص وقت پر ایک خاص کام کرنا ہے، بغیر یہ دیکھے کہ گزشتہ وقت کا ماحول کیا ہے، یا اس کے لیے حالات موافق ہیں یا نہیں؟ اس طرح انسانی ذہن بالکل میکانکی ہو کر رہ گیا ہے۔

ذہنی ارتقا

زیادہ تر لڑکے لڑکیاں گیارہ سے سولہ سال کے اندر اندر ذہنی تکمیل کو پہنچ جاتی ہیں۔ وراثت اور ماحول اُن کے نشو و نما پر بڑے فیصلہ کن اور دور رس اثرات ڈالتے ہیں۔ ماحول اور آب و ہوا کے مقابلہ میں وراثت سب سے زیادہ اثر ڈالتی ہے۔ انسانی فطرت کچھ بھی ہو، ہر بچہ اپنے طور پر ایک الگ شخصیت کا مالک ہوتا ہے۔ گھر اور اسکول کا ماحول اس کے ذہنی ارتقا پر کافی حد تک اثر انداز ہوتا ہے۔ ماں کی تنگ مزاجی کم عقلی اور اس کا نقطۂ نظر، یہ سب گھر پر بچہ کی شخصیت کی تکمیل میں بہت بڑا رول ادا کرتے ہیں۔ ریکارڈ اول عمری میں ابتدائی اسکولوں کی تعلیم، سو یہ کہنا کہ "جدید تعلیم میں رٹنے رٹانے والی ذہنیت لڑکوں کو ناکارہ کر دیتی ہے۔" صحیح نہیں ہے، کیوں کہ جدید تعلیم اپنی تمام خامیوں کے باوجود کچھ اچھائیاں بھی رکھتی ہے۔

والدین کی بعض غلطیاں اولاد پر بڑا خراب اثر ڈالتی ہیں، مثلاً جسمانی بلوغ والے بچے سے کبھی کبھی لوگ اسی عمر کی ذہانت کی امید کرتے ہیں اور جب وہ اس معیار پر پورا نہیں اترتا تو اسے کوس کوس کر ذہنی صدمہ پہنچاتے ہیں۔

کیا کرنا چاہیئے۔

گیارہ سال سے زیادہ کے بچوں کے جسمانی نشو و نما، ذہنی ارتقا اور جذباتی توازن کو ہم آہنگ کرنے کی کوشش اسی صورت میں کامیاب ہو سکتی ہے جب اُن کا خاص مطالعہ کیا جائے اور یہ دیکھا جائے کہ کس دور میں اس پر زیادہ اور فوری بار پڑ رہا ہے۔ اس کے لیے گھریلو فضا سے واقفیت اشد ضروری ہے۔ امتحان کے نتائج اور ذہانت کے ٹیسٹ اس سلسلہ میں زیادہ مدد نہیں کر سکتے، بلکہ وہ ڈاکٹر جو اسکول میڈیکل سروس سے متعلق ہوتے ہیں، انھیں نوجوانوں کے جسمانی ارتقا پر کڑی نظر رکھنی چاہیے اور اس کے لیے انھیں گھریلو فضا سے واقفیت اور تعلیمی ریکارڈ سے کافی مدد مل سکتی ہے۔

جنسی تعلیم کے سلسلہ میں دو انتہا پسندانہ طرزِ فکر بہت عام ہیں۔ ایک طرزِ فکر تو یہ ہے کہ بچہ کو شروع ہی سے جنس آشنا بنادیا جاتا ہے۔ اس کے اِرد گرد ایسا ماحول اور ایسے رسائل اور ایسی کتابیں ایسا تمدن ہوتا ہے کہ بعض میں اس کی آگنا ہٹ خود والدین کے درد سر بن جاتی ہے اور دوسرے وہ لوگ ہیں، جو بچوں کو جنس کے بارے میں ایک لفظ بھی نہیں جاننے دیتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچہ ذاتی تجسس پر اُتر آتا ہے، جس میں اس کو عموماً گمراہ کن تجربات سے سابقہ پڑتا ہے۔ اس طرح ایک معصوم ذہن محض انتہا پسندی کی حماقت کا شکار ہو جاتا ہے۔ ان دونوں طریقوں سے زیادہ اچھا یہ ہے کہ بڑھتے بچہ کو بقائے نسل سے متعلق اعضاء کی پوری اناٹومی اور فزیالوجی بتا دی جائے اور اسے سن بلوغ میں ہونے والے جسمانی انقلابات سے پہلے آگاہ کر دیا جائے، تاکہ اُس کا ذہن ان نفسیاتی جھٹکوں کا متحمل ہو سکے جن کا وہ ابھی تک عادی نہیں ہے۔ لڑکوں کو بتایا جائے کہ ان کی جسمانی تکمیل بڑھتے جلد کے داغ وغیرہ بلوغ کی آمد کی علامت ہیں۔ لڑکیوں کو بتایا جائے کہ اب وہ لڑکوں کے ساتھ رہ کر جنسی تحریک کا شکار ہو سکتی ہیں اور ان کے "ضبط" کا "بیت" مختلف طریقوں سے ٹوٹ سکتا ہے۔ انھیں ان کے طبعی فرائض سے آگاہ کیا جائے اور اُن کو احساس دلایا جائے کہ ان کے ذرا سے بہکے طرزِ عمل سے سماجی نظام کو کتنا نقصان پہنچ سکتا ہے۔ جب انھیں یہ احساس ہوگا کہ دنیا کو سنوارنے میں ان کی معمولی سی احتیاط بڑا رول ادا کر سکتی ہے تو وہ خود محتاط ہو جائیں گی اور چپکے چپکے سماج سے چھپ کر جنسی جرائم کے ارتکاب کا خیال انھیں خواب میں بھی نہیں آئے گا۔

افسوس یہ ہے کہ بعض طبی اداروں کے طلبا بھی اس قسم کے مسائل سے مکمل طور پر واقف نہیں ہوتے۔ اس لیے بہتر یہ ہے کہ بارہ سال سے اوپر کے بچوں کے لیے لازمی جنسی تعلیم ہو، جس میں انھیں بتایا جائے کہ جسمانی اور جنسی تبدیلیوں کے ساتھ شعور کی پختگی بہت ضروری ہے اور ذہنی ارتقا کو جسمانی تبدیلیوں اور جنسی تقاضوں سے ہم آہنگ کیا جائے تاکہ ایک متوازن شخصیت کی تعمیر ہو سکے، کیوں کہ متوازن شخصیت ہی ہر قسم کی تعلیم کا مقصدِ اولیٰ ہے۔

ف ملکوں میں شادی کی رسمیں

آئرلینڈ میں، بولیویا میں اور سماؤتھ کالینڈ میں ایک نو عمر لڑکی بارہ
میں شادی کر سکتی ہے۔ وہاں قانون اس کی اجازت دیتا ہے۔
ریکوسلاویکیا اور اتھوپیا میں اس مقصد کے لیے اُسے اٹھارہ
تک انتظار کرنا پڑے گا۔ شادی کی کم سے کم عمر دنیا کے مختلف
مختلف ہے۔ بعض ملکوں میں خصوصاً ایشیا اور افریقہ کے کچھ
ں کوئی قید نہیں ہے کہ شادی کے وقت کوئی مقررہ عمر ہونی
اں روایت اور مذہب اجازت دیتا ہے کہ لڑکی اور لڑکا جب
کو پہنچ جائیں، شادی کر سکتے ہیں۔
بعض ایسے ملکوں تک میں، جو معاشرتی حیثیت سے بھی اور
ثیت سے بھی بہت کافی ترقی یافتہ ہیں، لڑکیاں بارہ سال کی
ادی کر سکتی ہیں اور لڑکے چودہ سال کی عمر میں، برما چلی
یں لڑکے چودہ برس کی عمر میں شادی کر سکتے ہیں، مگر جرمن وفاقی
پیرو اور سویڈن میں لڑکے کو شادی کے لیے اکیس[۲۱] برس
انتظار کرنا پڑے گا۔ یو۔ این۔ او نے عورتوں کے متعلق جو
ر کیا تھا، اُس نے اس مسئلہ پر معلومات فراہم کر کے پیش کی
ریو۔ این۔ او نے حال ہی میں جنیوا میں اس مسئلہ پر بحث کی
میٹنگ کے سامنے یہ تجویز پیش کی تھی کہ،

"شادی کے لیے کم سے کم عمر مقرر کر دینی چاہیے۔ بہتر یہ ہے کہ یہ عمر ۱۵
سال سے کم نہ ہو۔ فریقین کی آزادانہ رضامندی بھی ضروری ہے۔"
یو۔ این او کی تحقیقات کے مطابق شادی کی کم سے کم عمر نہ صرف
مختلف ملکوں میں مختلف ہے بلکہ بعض جمہوری ملکوں کے مختلف حصوں میں
بھی مختلف ہے۔ آسٹریلیا کی بعض ریاستوں میں سولہ برس سے کم عمر والی
لڑکی کو قانون شادی کرنے کی اجازت نہیں دیتا۔ اس کے برخلاف
اسی ملک کی دوسری ریاستوں میں لڑکی کے لیے شادی کی کم سے کم
عمر ۱۲ سال ہے۔ شادی کی عمر میں اسی قسم کے اختلافات کینیڈا اور امریکہ
کی مختلف ریاستوں میں بھی ہیں۔ متعدد ممالک جن میں روس اور یوگو
سلاویہ بھی شامل ہیں، ایسے ہیں، جہاں صرف یہ دیکھتے ہیں کہ لڑکا اور
لڑکی شادی کرنے کے لیے راضی ہیں۔ یہی رضامندی گویا اس امر کا
ثبوت ہے کہ اُن کی عمر شادی کے لائق ہو گئی ہے۔ مغربی یورپ کے بہت سے
ملکوں میں، لیٹن امریکہ میں، برطانیہ میں اور امریکہ میں شادی کی کم سے
کم عمر مقرر ہے، اس کے باوجود نوجوان جوڑا اگر عمر کی اس حد سے پہلے شادی کرنا چاہے
تو اپنے والدین یا سرپرست کی اجازت حاصل کر کے ایسا کر سکتا ہے۔ بعض علاقوں
میں لڑکی کے لیے ماں باپ یا سرپرست کی اجازت ضروری ہے، لڑکے کے لیے نہیں
بعض دوسرے علاقوں میں والدین یا سرپرست کی اجازت دونوں کے لیے لازمی ہے

چند مفید صنعتی فارمولے

ہیر کریم

فارمولا:

روغن بادام اصلی	۱۴ اونس	پوٹاشیم کاربونیٹ	۳ گرین
لائم واٹر	۲۰ اونس	سلی سیلک ایسڈ	۵ گرین

طریقہ تیاری:

روغن بادام کو واٹر باتھ پر تھوڑے گرم کریں، لائم واٹر میں پوٹاشیم کاربونیٹ نصف حصہ ملا کر خوب اچھی طرح پھینٹیں۔ بعد میں نصف حصہ ملا کر خوب اچھی طرح پھینٹ کر مندرجہ ذیل خوش بو ملا کر ٹھنڈا ہونے پر شیشیوں میں بھر لیں۔

خوشبو

آئل آف لیمن	۳۰ قطرے	لونڈر آئل	۱۰ قطرے
آئل آف برگموٹ	۱۰ قطرے	آئل آف روز جیریم	۱۰ قطرے
مسک نمبر ۱۴	۱۰ قطرے		

ہیر لوشن

فارمولا:

ٹنکچر کینتھرڈین	۴ ڈرام	یوڈی کولن	۳ اونس
ٹنکچر جیرنڈی	½ ڈرام	ایسنس جیسمین	۳ ڈرام
کونین سلفیٹ	۲۰ گرین	وائیلیٹ پرفیوم	۱ ڈرام
کنٹر آئل	۱ اونس	-	-

طریقہ تیاری:

مندرجہ بالا سب چیزوں کو ملا کر فلٹر پیپر سے فلٹر کر لیں۔

فوائد:

بال بڑھانے اور جھڑتے بالوں کو روکنے کے لیے بے حد مفید ہے۔

ہیر فکسر (بالوں کو جمانے کے لیے کریم)

فارمولا:

بڑھیا گوند کتیرا سفید (گم ٹراگا کینتھ)	½ پونڈ	ڈسٹلڈ واٹر	۸ پونڈ
یوڈی کولن	۲ پونڈ	گلیسرین	۴ اونس
روغن ناریل (صاف شدہ)	۸ اونس	خوشبو روز یا سس	

طریقہ تیاری:

یوڈی کولن میں گوند کتیرا کا سفوف حل کریں جب حل ہو جائے تو ڈسٹلڈ واٹر ڈال کر اچھی طرح ہلائیں۔ یک جان ہونے پر ناریل تیل شامل کریں پھر گلیسرین ڈال دیں۔ آخر میں خوشبو ملا کر خوب ہلائیں، اگر رنگین کرنا ہو تو حسب مرضی تھوڑا سا رنگ یوڈی کولن میں حل کر کے شامل کریں۔

مہاسے کے لیے کریم

فارمولا:

سفید پیسلین	۷ اونس	بورک ایسڈ	۱
پیرافین موم	½ اونس	الکوحل	۲
لینولین	۲ اونس	روز پرفیوم	۲
زنک آکسائڈ بی پی	۳ ڈرام	-	

طریقہ تیاری:

الکحل اور پرفیوم کو ملائیں اور کسی صاف برتن میں ... کو ہلکی آنچ پر پگھلائیں اور پیرافین ویکس کو بھی ملا دیں جب پگھل کر یکجان ہو جائیں تو لینولین کو بھی ملا دیں۔ جب پگھل کر یکجان ہو جائیں تو زنک آکسائڈ و بورک ایسڈ باہم یکجان بنا لیں اور خوش بو ملا کر نیم گرم حالت میں ہی شیشیوں ...

نوٹ: خوش بو نیم گرم حالت میں ملائیں۔ موم کسی تام چینی کے برتن میں پگھلائیں اگر کریم کو اور پتلا مقصود ہو تو آدھا اونس روغن بادام یا پیرافین ایک اونس ملا دیں۔

ادبیات

آسیب زدہ

فرانسسکو دیبی کویویڈو (۱۵۸۰ء تا ۱۶۴۵ء) ہسپانوی ادب میں وہی درجہ رکھتا ہی جو سوفٹ کو انگریزی ادب میں اور رابیلے کو فرانیسی ادب میں حاصل ہی۔ خود اُس کے وطن کا ایک نقاد اُس کے متعلق کہتا ہی: "اُس کے لبوں پر ظرافت تھی اور اس کے دل میں دنیا سے بیزاری"۔ کویویڈو درجۂ اوّل کا مدبر اور سیاست داں تھا۔ اس کی تاریخی تصنیفات، ناول، نظمیں اور طنزیات، جو فرصت کے اوقات میں اُس کے قلم سے نکلیں، آج تک بہت مقبول ہیں۔ اس کا ایک بہت مشہور افسانہ، جس کا یورپ کی قریب قریب سب زبانوں میں ترجمہ ہو چکا ہی، ہم ذیل میں درج کرتے ہیں۔ اس افسانہ میں اُس نے ایک آسیب زدہ کانسٹبل کی زبانی سوسائٹی کے ہر طبقہ کی خامیوں کو طشت ازبام کیا ہی اور شاعر، مدبر، طبیب، سرکاری کارندے کسی کو نہیں بخشا ہی۔

کئی دن ہوئے جب میں ایک خانقاہ میں دعا میں شرکت کے لیے گیا تو خانقاہ کا دروازہ بند تھا اور دروازے کے باہر ایک بڑا مجمع لگا ہوا تھا۔ یہ لوگ خانقاہ کے اندر جانے کی کوشش کر رہے تھے، پوچھنے سے معلوم ہوا کہ خانقاہ میں ایک آسیب زدہ جھاڑ پھونک کے لیے آیا ہوا ہی۔ میرا بھی جی چاہا کہ چل کر تماشا دیکھوں، مگر بھیڑ اتنی زیادہ تھی کہ اگر میں اندر جانے کی کوشش کرتا تو کچل کر رہ جاتا، اس لیے میری ہمت نہ پڑی اور میں نے سیدھا اپنے گھر کا رُخ کیا۔ راستے میں مجھے میرا ایک دوست ملا، جو اسی خانقاہ سے تعلق رکھتا تھا۔ اُس نے بھی مجھ سے یہی کہا کہ "آج خانقاہ میں ایک آسیب زدہ کانسٹبل آیا ہوا ہی، تماشا دیکھنا چاہو تو چلو"۔ میں خوشی سے اس کے ساتھ ہو لیا۔ ہم لوگ گرجا گھر کے پچھلے دروازے سے اندر پہنچے۔ ہم نے دیکھا کہ چیتھڑے لگائے ہوئے ایک شکستہ حال شخص کھڑا ہوا دہاڑ رہا ہی۔ اُس کے دونوں ہاتھ رسی سے بندھے ہوئے تھے۔

میں نے اپنے دونوں ہاتھوں سے سینے پر صلیب بناتے ہوئے کہا

"یا اللہ! خیر کرنا، یہ کون ہی؟"

مقدس فادر نے میری بات سن لی اور بولے "یہ ایک کانسٹبل ہی جس پر شیطان[1] سوار ہی"۔

شیطان جو اس مصیبت زدہ کانسٹبل کو ستا رہا تھا، فوراً بولا، "یہ بالکل جھوٹ ہی۔ شیطان اس آدمی کے سر پر سوار نہیں ہی، بلکہ یہ آدمی شیطان کے سر پر سوار ہی۔ بات سوچ سمجھ کر زبان سے نکالنی چاہیے۔ سوال اور جواب دونوں سے یہ بات واضح ہی کہ تم لوگ بے وقوف ہو۔ شیطان کبھی کسی کانسٹبل یا کسی اور سرکاری کارندے کے جسم پر قبضہ نہیں کرتے، اس لیے یہ کہنا زیادہ صحیح ہوگا کہ ایک شیطان پر اس کانسٹبل نے قبضہ کیا ہی، نہ کہ کانسٹبل پر شیطان نے قبضہ کر لیا ہی۔ اصل یہ ہی کہ انسان شیطان کو تو آسانی سے دبا لیتا ہی، مگر کانسٹبل کو دبا لینا اس کے بس کی بات نہیں ہی۔ ہم شیطان تو صلیب سے ڈرتے ہیں، مگر کانسٹبل اپنی بد اعمالیوں اور بدکاریوں کے لیے صلیب کو آڑ بنا لیتا ہی۔

ہماری ذہنیت انسانوں سے مختلف ہی۔ ہم چاہتے ہیں کہ فسق و فجور اور بد اعمالیوں کو ترقی ہو، یہی اکثر سرکاری افسر بھی چاہتے ہیں، بلکہ وہ زیادہ جوش اور سرگرمی سے اِن چیزوں کو پھیلانا چاہتے ہیں، کیوں کہ اس پر ان لوگوں کی روزی کا انحصار ہی۔ اس کے برخلاف ہم ان چیزوں کی ترقی محض اس لیے چاہتے ہیں کہ ہمیں کچھ ساتھی مل جائیں۔

ہم فرشتے ہیں اگرچہ کالے فرشتے سہی اور بھوت پریت اور خبیث روحیں بن گئے ہیں، لیکن سرکاری کارندوں کی نسلیں کیڑے مکوڑوں کی طرح سڑی گلی چیزوں پر زندگی بسر کرتی ہیں۔

---

[1] انگلستان میں بھوت پریت کوئی اور خبیث روح یا آسیب جب کبھی کسی کے سر آتا ہی تو کہتے ہیں کہ اس پر شیطان کا اثر ہی ان سب کے لیے وہاں شیطان کا لفظ مستعمل ہی

مختصر یہ کہ ہم شیطان اور کارندے ایک ہی درجہ کے لوگ ہیں۔ صرف فرق یہ ہے کہ ہم مقدّس فادر کی طرح ننگے پاؤں رہتے ہیں اور سرکاری کارندوں کے پاس پیروں کو اچھی طرح گرم رکھنے کا سامان ہے۔ وہ موزے بھی پہنے رہتے ہیں اور جوتا بھی۔"

میں سوچنے لگا یہ شیطان تو بڑا سوفسطائی نکلا۔ مقدّس فادر برابر دم کرنے اور جھاڑنے پھونکنے میں لگے ہوئے تھے اور بار بار کانسٹبل کے منھ پر پانی ڈالتے تھے، تاکہ اُس شیطان کی زبان جو اس پر سوار تھا، بند ہو جائے، مگر جوں جوں فادر پانی ڈالتے تھے اور دم کرتے تھے، وہ اور زیادہ دہاڑنے لگتا تھا۔ شیطان نے کہا۔ "شاید تم یہ سمجھتے ہو فادر! کہ تمھارے پانی کا کچھ اثر اس پر ہو رہا ہے۔ کچھ نہیں! تمھارے پاک پانی کا کسی پر کیا اثر ہوتا، بلکہ اس پر تو سادہ پانی ڈالو تو زیادہ اثر ہوگا۔ کیا تم نے سنا نہیں کہ سرکاری کارندے ٹھنڈے پانی سے گھبراتے ہیں۔"

مقدّس فادر نے بھیڑ کو مخاطب کر کے کہا، "اس بدمعاش کی باتوں پر دھیان نہ دو۔ یہ تو یوں ہی بکواس کیے جائے گا۔ میں سمجھ رہا ہوں، ابھی تک اس نے گورنمنٹ کو اور وزیروں کو خاص طور پر وزیر انصاف کو گالیاں کیوں نہیں دیں، انہی کی مدد سے تو لوگ امن چین کے ساتھ زندگی بسر کر رہے ہیں۔ اور فسق و فجور اور بدمعاشی اور بداطواری کو زیادہ سر اٹھانے کا موقع نہیں ملتا اور اس کم بخت کے کاروبار میں رکاوٹیں پڑتی ہیں۔"

شیطان نے کہا، "بے وقوف بوڑھے! تیری لنگڑی منطق کو کون سمجھے گا! ایسے بدھوؤں کو عقل ہمارے فلسفے کی گہرائیوں تک کہاں پہنچ سکتی ہے! تجھ سے کوئی امید تو نہیں ہے کہ تو کسی ذیشان شیطان پر کوئی معمولی سی بھی مہربانی کرے گا، مگر شاید اتنے سارے معقول آدمیوں کے سامنے تجھے کچھ شرم آ جائے تو سُن! میں صرف اس وقت یہ چاہتا ہوں کہ اس کم بخت کانسٹبل سے مجھے کسی طرح چھٹکارا مل جائے۔"

مقدّس فادر نے کہا، "تجھے اسی وقت اس کا پیچھا چھوڑنا پڑے گا ملعون! نہ صرف یہ، بلکہ میں تجھے اُس کو ستانے کی سزا بھی دوں گا۔"

شیطان بولا، "خیر دیکھا جائے گا۔ مقدّس فادر! آپ جیسے اوچھے اور پوچ آدمیوں سے مقابلہ کرنا مجھ جیسے باوقار اور بلند درجہ شیطان کے لیے باعث شرم ہے، مگر ایک آ[...] ہو ہی جائے تاکہ معلوم ہو جائے کہ جس معنی میں آپ لفظ استعمال کرتے ہیں، اس معنی میں کون بڑا شیطا[ن ہے آپ] یا میں؟"

مقدّس فادر یوں ہی اس کی باتوں سے جا[...] تھے۔ شیطان کے اس فقرے سے، جو لوگ وہاں تھے وہ اُن پر ہنسنے لگے۔ مجھے فادر پر بڑا ترس آیا او[ر میں نے] اُن سے کہا، "فادر! یہ ایک دوستوں کا مجمع ہے، اگر آ[پ اجازت] دیں تو میں اس خوش مزاج شیطان سے چند سوالات [کروں]۔ شاید اپنی مرضی کے خلاف بھی اس کے منھ سے کچھ اچھی با[تیں نکلیں]۔"

فادر نے میری التجا قبول کر لی، میں نے شیطا[ن سے پوچھا] "کیا کچھ شاعروں کی روحیں بھی عالم اسفل میں بھیجی گئی ہیں؟"

شیطان نے جواب دیا۔ "کیوں نہیں، بہت سے وہاں بھیجے گئے ہیں۔"

میں نے کہا، "انھیں وہاں کیا سزا دی جاتی ہے؟"

شیطان بولا، "خاصی سخت سزا ہے، جو ہم انھیں [دیتے] ہیں، مگر اُن کے لیے وہی سزا مناسب بھی ہے۔ ہم اُن شا[عروں] کی جو اُن کے مدِّ مقابل تھے، دل کھول کر تعریف کرتے [ہیں]۔ [تب] ہی وہ عجیب عجیب حرکتیں کرتے ہیں۔ نیا خیال پیدا کر[نے کے] لیے اُن میں سے کوئی اپنے سر کے بال نوچتا ہے، کوئی ناک [نوچتا] ہے، کوئی دانتوں سے ناخن کاٹتا ہے، مگر ہجو گو شاعروں [کو ہم] ان کے ساتھ نہیں رکھتے، ہمارے یہاں ہجو بدباطنی ا[ور] حسد کا نتیجہ خیال کی جاتی ہے۔ ہم اُن کو حقیر جعل سازو[ں اور] دغابازوں کے ساتھ رکھتے ہیں۔

[...] حماقتیں دکھا کر وہاں پہنچنے والوں کو ہم نجومیوں [کے] ساتھ جگہ دیتے ہیں، جو شخص کسی کو قتل کر کے وہاں آتا ہے [وہ] طبیبوں کے ساتھ رکھا جاتا ہے۔ جو شخص کاروبار میں دھو[کے] اور فریب کر کے آتا ہے وہ یہودیوں میں جگہ پاتا ہے۔ رشو[ت] خور اور بداطوار وزیر بڑے بڑے ڈاکوؤں اور لٹیروں [کے] ساتھ رہتے ہیں، حقیقت یہ ہے کہ تمام عالم اسفل مختلف حصو[ں] میں منقسم ہے۔ ہر حصہ مختلف قسم کے لوگوں کے لیے ہے وہ[...]

جو شاعروں کے ساتھ رہتے ہوئے گھبراتے ہیں، عاشقوں میں بھیج دیے جاتے ہیں۔

میں نے پوچھا کہ "عالمِ اسفل میں کچھ بادشاہ بھی بھیجے گئے ہیں، یا نہیں؟"

شیطان بولا، "بادشاہ ہمارے یہاں بہت ہیں اور وہاں ان کی اچھی خاصی مرمّت ہو جاتی ہے۔ کچھ بادشاہ اُن لوگوں کے پرد کر دیے جاتے ہیں، جن پر انھوں نے ظلم کیے تھے، تاکہ وہ اُن سے بدلا لیں۔ بادشاہ طرح طرح کی حرکتیں کرنے کی پاداش میں وہاں بھیجے جاتے ہیں۔

کچھ اس لیے بھیجے جاتے ہیں کہ انھوں نے اپنی رعیت کو بُری طرح لوٹا تھا۔ کچھ اس لیے کہ انھوں نے بارونق اور آباد بستیوں کو اُجاڑ کر رکھ دیا اور کچھ اپنے بدکار اور بددیانت وزیروں کے ہاتھوں پہنچتے ہیں۔ ان کو مصیبت میں دیکھ کر بڑا لطف آتا ہے۔ بعض بادشاہ تو اپنی رعیت کو اس قدر فاسق و فاجر اور بداطوار بنا دیتے ہیں کہ وہ اپنی آدھی سلطنت کو وہاں تباہ کرکے پہنچتے ہیں۔

میں نے پوچھا، "شاید کوئی جج تو عالمِ اسفل میں نہ بھیجا گیا ہو گا!"

شیطان بولا، "جج! جج تو اس کثرت سے وہاں بھیجے جاتے ہیں اُن کے لیے جگہ نکالنا دوبھر ہو جاتا ہے۔ پھر وہ اکیلے تھوڑا ہی آتے ہیں۔ سیکڑوں کی تعداد میں اُن کے طفیلیے ان کے ساتھ ہوتے ہیں۔ اہلکار، وکیل اور بیرسٹر وغیرہ کی ایک بھیڑ اُن کے پیچھے لگی ہوتی ہے۔"

مجھے بڑا تعجب ہوا۔ میں نے کہا اس کے معنی تو یہ ہیں کہ تمھارے نزدیک دنیا میں انصاف نہیں ہے۔"

شیطان بولا، "بے شک، دنیا میں کہیں انصاف کا پتہ نہیں کیا تم نے "سچ" اور "انصاف" کی کہانی نہیں سنی ہے؟"

میں نے کہا "نہیں میں نے نہیں سنی"

شیطان نے کہا، "وہ کہانی یہ ہے کہ بہت زمانہ گزرا، جب زمین کی سیر کرتے ہوئے "سچ" اور "انصاف" کی ملاقات ہوئی ان میں سے ایک تو بالکل برہنہ تھا اور دوسرا صاف کپڑے لاگ اور تلخ تھا وہ دونوں جگہ جگہ گئے، مگر کوئی ان کی بات نہ پوچھتا کوئی اُنھیں پناہ نہ دیتا تھا۔ بہت دیر اِدھر اُدھر مارے پھرنے کے بعد سچ کو تو ایک گونگے کے ہاں جگہ مل گئی، مگر انصاف کو کہیں جگہ نہ ملی۔ بڑے بڑے شہروں کے چکر لگا کر وہ دیہات میں پہنچا سیدھے سادے دیہاتیوں نے اس کی خوب خاطر تواضع کی، لیکن بغض و عناد اور جبر و ظلم اس کا برابر پیچھا کرتے رہے اور وہاں سے بھی اُسے بھاگنا پڑا۔ آخر مجبور ہو کر اُسے عالمِ قدس کو واپس جانا پڑا، مگر اس کا نام ابھی دنیا میں باقی ہے اور اکثر بدمعاشوں اور دغابازوں اور جیب کتروں اور قاتلوں نے اس کے نام کی آڑ لے کر دنیا میں تباہی مچا رکھی ہے۔ حرص و طمع کا دنیا میں اس قدر زور ہے کہ کوئی شخص اس سے محفوظ نہیں ہے۔ وکیل، قانون اور انصاف کے نام پر لوگوں کی جیبیں خالی کر رہے ہیں۔ دوا ساز الا بلا شیشیوں میں بھر بھر کر لاتعداد آدمیوں کو بیمار ڈال رہے ہیں۔ غرض طرح طرح کی جونکیں انسانوں کا خون چوس رہی ہیں اور آخر میں طبیبوں کا نمبر آتا ہے، جو انھیں دنیا سے رخصت ہی کر دیتے ہیں اور یہ پادری جو بڑے بگلا بھگت بنے پھرتے ہیں، سب سے بڑے مکار ہیں، حیلہ ساز ہیں، ریاکار ہیں۔"

مقدس فادر بولے، "دنیا جانتی ہے کہ تو بڑا ذلیل اور جھوٹا ہے دنیا میں کبھی کسی کو شیطان کی بات کا یقین نہیں ہوا۔ تو صرف اس لیے گپیں اڑا رہا ہے کہ تجھ پر جو آفت نازل ہونے والی ہے، وہ جتنی دیر کے لیے بھی ٹل جائے بہتر ہے اور جب تک بھی تو اس بدنصیب کانسٹبل پر قبضہ جمائے رہے اچھا ہے بس ایک بار اور تجھے موقع دیتا ہوں کہ تو فوراً اس کا پیچھا چھوڑ دے، ورنہ پھر خدا کا علم لے کر، وہ نام جس سے تیری روح کانپتی ہے، تجھے جلا کر خاک کر دوں گا۔"

شیطان نے اس مرتبہ مقدس فادر کے حکم کی تعمیل کی اور فادر نے ہم سب کو مخاطب کر کے کہا۔

"میرے دوستو! اس مصیبت زدہ شخص کے سر پر جو شیطان سوار تھا، گو اس کی بہت باتیں لغو اور فضول تھیں، پھر بھی چند باتیں ضرور ایسی تھیں، جن سے ہم سبق حاصل کر سکتے ہیں سچ چلیے شیطان ہی کے منہ سے نکلے: اس کی قدر کرنی چاہیے۔"

عجائبِ عالم

دودھ کے دانت اور ریڈیائی اثرات

ایک امریکی ڈاکٹر نے ایک مضمون میں جو آج (۲ راگست ۱۹۵۸ء) یہاں شائع ہوا ہے کہا ہے کہ ایٹمی تجربات سے پیدا ہونے والے ریڈیائی اثرات سے بالغوں کی بہ نسبت بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ ان کی تجویز ہے کہ دنیا بھر کے بچوں کے دودھ کے دانت جمع کیے جائیں اور ان کی مدد سے یہ دریافت کیا جائے کہ دنیا کے کن حصوں میں کتنا ریڈیائی اثر پایا جاتا ہے۔

ایک مزدور کو چھینکنے کی ممانعت

اسٹوبنج (انگلستان) کے ۵۲ سالہ مزدور ہنری کنگس لینڈ کو نہ زکام میں مبتلا ہونے کی اجازت ہے اور نہ چھینکنے کی۔ کم از کم دو ہفتہ تک وہ ناک بھی بہت احتیاط سے سنک سکتا ہے ورنہ وہ اپنی ایک آنکھ ہمیشہ کے لیے کھو بیٹھے گا۔

ہنری کی ناک کی یہ نازک حالت بائسکل پر سے گرنے کی وجہ سے پیدا ہوئی ہے۔ اس کی ناک پر ہلکی سی چوٹ آئی تھی کم سے کم وہ یہی سمجھ رہا تھا کہ چوٹ بہت ہلکی ہے، مگر جب وہ ناک سنکنے لگا تو اس کی بائیں آنکھ باہر نکل پڑی۔ مقامی ڈاکٹروں نے اس کا معائنہ کرنے کے بعد بتایا کہ اس کی ناک کی جڑ میں ایک چھوٹی سی ہڈی ٹوٹ گئی تھی، جو ہوا کو روک کر آنکھ کی طرف پھیر دیتی تھی، جب تک یہ ہڈی ٹھیک نہ ہو اسے ڈاکٹروں نے چھینکنے سے منع کر دیا ہے۔

دل کو زندہ کرنے والی مشین

سڈنی، آسٹریلیا کے ایک ڈاکٹر نے دعوا کیا ہے کہ میں نے ایک ایسی مشین ایجاد کی ہے جس کے ذریعے ایک ایسے دل کو، جس کی حرکت بند ہو گئی ہے اور جو بالکل کام نہیں کر رہا ہو بغیر سینہ چاک کیے اور بغیر دل کی مالش کیے دوبارہ سرگرمِ عمل بنایا جا سکتا ہے۔

یہ برقی مشین جس کا نام "پیس میکر" رکھا گیا ہے سینٹ ونسنٹ اسپتال میں لگا دی گئی ہے تاکہ ناگہانی ضرورت کے وقت اس سے کام لیا جا سکے۔ اس کا سائز ایک کار کی بیٹری کے برابر ہے اور اس میں کنٹرول ڈایل ٹیلی لگی ہوئی ہیں جیسی ریڈیو میں ہوتی ہے۔ ایک علیحدہ سیسہ جس کے سرے مدور کے ہیں، مریض کے سینے پر رکھ دیا جاتا ہے اور بجلی کی رو جاتی ہے تاکہ دل پھر کام کرنا شروع کر دے۔ اسپتال کا بیان ہے کہ اس مشین کے ذریعہ دل کی حرکت کی جا سکتی ہے اور وہ اس طرح گھنٹوں اور دنوں دل رکھ سکتی ہے۔ یہاں تک کہ دل خود حرکت کرنے لگے۔

پینسلین سے بہتر

امریکہ میں ایک نئی اینٹی بایوٹک دوا تیار کی گئی ہے جس کا نام "ٹاؤ" ہے۔ کہتے ہیں یہ پینسلین سے زیادہ موثر، زود اثر ہے اور خون میں آسانی سے گھل مل جاتی ہے۔

ٹاؤ بہت احتیاط اور توجہ سے مٹی کا تجزیہ کر کے بنائی گئی ہے۔ تحقیق کرنے والوں نے قریب قریب تمام ملکوں سے منگائی اور سمندر کی تہ سے مٹی نکالی۔ خاص طور پر بوٹی کی جڑوں کے اردگرد سے مٹی حاصل کر کے ایک مرکب تیار کیا جاتا ہے۔ وہ مرکب ٹاؤ کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کہتے ہیں ٹاؤ مثانہ اور آنتوں کی بیماریوں میں پینسلین سے زیادہ مفید ثابت ہوئی ہے۔

مرد برتن مانجھیں

ایک امریکن ڈاکٹر وکٹر لینڈ ہر نے عورتوں کو مشورہ دیتے ہوئے کہا ہے کہ اپنے خاوندوں سے کہو کہ وہ برتن مانجھا کریں۔ ممکن ہے برتن مانجھنا ان کو موت کے پنجے سے چھڑا لے۔ جتنا زیادہ کوئی مرد برتن مانجھنے کے لیے جھکے گا اتنا ہی زیادہ وہ امراضِ قلب سے بچا رہے گا۔

چھ مرد ۴۰ سے پچاس برس کی عمر میں امراضِ قلب میں مبتلا ہوتے رہیں تو ایک عورت مبتلا ہوتی ہے۔ ہر گھر میں عموماً عورتیں ہی برتن مانجھتی ہیں۔ اسی لیے وہ امراضِ قلب سے محفوظ رہتی ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد ہلکی پھلکی ورزش ضروری

چربی کو بڑھنے نہیں دیتی

قد کا طول روکنے کی دوا

جن لڑکیوں کا قد زیادہ لمبا ہوتا جا رہا ہے اُن کے قد کو اب ایک دوا کے ذریعہ بڑھنے سے روکا جا سکتا ہے۔ برٹش میڈیکل جرنل نے ایسے امتحانوں کی تفصیل بیان کی ہے جن کی مدد سے اس امر کی پیشین گوئی کی جا سکتی ہے کہ ایک لڑکی کا قد کتنا بڑھ جائے گا۔ اس سے بھی زیادہ اہم بات یہ ہے کہ ایک ایسا علاج دریافت ہو گیا ہے کہ اگر کم عمری میں قد کے زیادہ لمبائی تک بڑھ جانے کے میلان کا اندازہ ہو جائے تو اس کو روکا جا سکتا ہے۔ اکثر مائیں یہ چاہتی ہیں کہ ان کی لڑکیوں کا قد ۵ فٹ ۱۰ انچ سے زیادہ نہ ہو اس لیے خیال ہے کہ یہ دوا بہت مقبول ہوگی۔

اسی مقصد کے لیے جنسی ہارمون اوسٹروجن چھوٹی چھوٹی خوراکوں میں ہر روز ۱۱ اور ۱۲ سال کی لڑکیوں کو دیا گیا اور بظاہر آثار یہ توقع ہے کہ ان کا قد جوانی کی عمر کے ختم ہونے تک زیادہ نہیں بڑھے گا اس علاج سے کوئی شدید قسم کا نقصان نہیں پہنچتا، لیکن پرانی قسم کے ماہرین غددیات کہتے ہیں کہ اوسٹروجن بغیر ڈاکٹر کے مشورے کے نابالغ لڑکیوں کو نہیں دینا چاہیے۔ اوسٹروجن کی گولیاں تمام دوا فروشوں کے یہاں ڈاکٹر کے سرٹیفکیٹ سے ملتی ہیں۔

بیس برس پرانی دوا جسم میں نظر آئے گی

لندن کے رائل کینسر اسپتال کے تین ڈاکٹروں نے جنیوا میں انکشاف کیا برطانیہ میں طبی تحقیقات کرنے والے سائنسدانوں نے ایسے آلے تیار کر لیے ہیں ان کی مدد سے اس دوا کا پتہ لگایا جا سکے گا۔ جو مریض نے بیس برس قبل استعمال کی تھی ان ڈاکٹروں نے ایک مضمون میں جو ایٹمی قوت کے پُرامن استعمال کے سلسلہ میں اقوام متحدہ کی طرف سے ہونے والی دوسری بین الاقوامی کانفرنس میں پڑھا گیا تھا، بتایا ہے کہ ایک مریض کے خون میں اس دوا کے باریک ذرات نظر پڑے ہیں، جو اس نے بیس سال قبل استعمال کی تھی۔

علاج بالاعتقاد کا ایک چار سالہ معالج

لوگوں کی ایک بھیڑ ہر وقت منجن گارے کے گرد جمع رہتی ہے گارے کی عمر صرف ساڑھے چار سال ہے وہ منیلا (فلپائن) کا رہنے والا ہے۔ "ڈیلی مرر" منیلا کا ایک اخبار لکھتا ہے کہ حال ہی میں خود گارے بیمار ہو گیا تھا اور اس کی بیماری خاصی شدید قسم کی تھی اس نے اپنی ماں باپ کو بتایا کی کہ مجھے اس اتھلے کنویں کے پانی سے نہلا دو، جو گھر کے قریب ہی ہے تو میں تندرست ہو جاؤں گا وہ بھی اس کنویں کے پانی سے نہا کر وہ بالکل تندرست ہو گیا اس کے بعد سے ہزاروں کی تعداد میں علاج کے لیے اس کے پاس آتے ہیں۔

اسپتال میں پیدا کیے ہوئے جراثیم نے مریضوں کو ہلاک کر دیا

امریکہ کے کئی اسپتالوں میں ان جراثیم سے مریضوں کی اموات واقع ہوئی ہیں، جو خود اسپتال میں پیدا کیے گئے اور پنپ چکے تھے۔ اگر عام حفظان صحت اور صفائی کا مناسب خیال رکھا جاتا تو ایسا نہ ہوتا یہ موتیں خاص طور پر ایسٹی لوکوکس جراثیم سے واقع ہوئیں جنہوں نے جدید اینٹی بایوٹک دواؤں کے جراثیم کش خواص سے خود کو محفوظ رکھنے کا کوئی طریقہ معلوم کر لیا ہے۔ یہ جراثیم عارضوں کو پیچیدہ کر کے ان مریضوں کو فوراً ہی ختم کر دیتے ہیں، جو کسی شدید مرض میں مبتلا ہیں سب سے بڑی غلطی یہ ہے کہ جب سے اینٹی بایوٹک دواؤں کا استعمال شروع ہوا ہے ڈاکٹروں کے دماغوں میں یہ خیال جاگزیں ہو گیا ہے کہ کسی خاص احتیاط کی مطلق ضرورت نہیں ہے کیوں کہ اینٹی بایوٹک دوا یہ ہر قسم کے جراثیم کو نیست و نابود کر دیتی ہے۔

مردوں کے لیے لپ اسٹک

آسٹریلیا کے دو ڈاکٹروں نے جلتے ہوئے ہونٹوں اور ہونٹوں کے کینسر کے لیے ایک لپ اسٹک ایجاد کی ہے۔ آسٹریلیا میں ہونٹوں کے کینسر کا مرض بہت پھیل رہا ہے تقریباً تیس سال سے آسٹریلیا کے ڈاکٹر ان مردوں کو لپ اسٹک یا کریم ہونٹوں پر لگانے کی ہدایت کر رہے ہیں، جو تیز دھوپ میں کام کرتے ہیں مگر مرد اس لیے لپ اسٹک استعمال نہیں کرتے تھے کہ ان کا مذاق اڑایا جائے گا، لیکن اب متذکرۂ بالا دو ڈاکٹروں نے ایک بے رنگ لپ اسٹک ایجاد کر لی ہے، اسی لیے لوگ اسے شوق سے استعمال کر رہے ہیں۔

منجمد خون کو تحلیل کرنے والی نئی دوا

منجمد خون کو تحلیل کرنے والی ایک نئی دوا دریافت ہوئی ہے۔ اب سے پہلے اس مقصد کے لیے جو دوائیں استعمال ہوتی تھیں یہ دوا ان سب سے زیادہ مؤثر ثابت ہوئی ہے یہ دوا ایک انزائم ہے، جس کا نام فبرینولیسین رکھا گیا ہے۔ یہ انسانی خون سے اخذ کی گئی ہے۔ اس کو ۲۵ مریضوں پر آزما کر دیکھا گیا جو مختلف قسم کے عروقی عارضوں میں مبتلا تھے ان عارضوں میں یہ ہوتا ہے کہ جہاں کہیں خون منجمد ہوتا ہے وہاں سے ہٹ کر وہ کسی اور رگ میں رکاوٹ پیدا کرنے لگتا ہے فبرینولیسین اس منجمد خون پر حملہ کرتی ہے اور فبرین کو جو منجمد خون کا اصل جز ہے، گھلا دیتی ہے۔ دوسری دواؤں کے خلاف، جو آج کل اس مقصد کے لیے استعمال ہو رہی ہیں، فبرینولیسین کا کوئی مضر ردعمل نہیں ہوتا۔



نام تجویز کیا۔ ارسطو کا نظریہ اٹھارویں صدی کے آخر تک رائج رہا اور ما تیمر کو ایصال نور کا ذریعہ انیسویں صدی کے آخر تک مانا جاتا رہا۔

پلاٹینی اول سنہ (۲۳ - ۷۹ء) کی تاریخ فطرت جو ۳۷ جلدوں میں ہے اس میں اور دیگر یونانی حکماء مثلاً جالینوس کی کتابوں میں دھاتوں کی پیمائی سونے چاندی کے خالص ہونے کی شناخت اور ملمع بنانے اور سونے کا پانی پھیرنے رنگ جمانے کی ترکیب پھٹکری توتیا کسیس شنگرف۔ پارہ اور تانبے جست اور لوہے کے زنگ یعنی اکسائڈ کا ذکر ہے۔

عیسوی سن کے ابتدائی زمانہ میں اسکندریہ کا دار العلوم قائم ہونے پر مصری اور مشرقی اور یونانی علوم کا اتصال ہوا۔ مصری فنون فلزات شیشہ گری، کارگری اور رنگ سازی یونانی فلسفہ اور مشرقی تصرف کی آمیزش سے ایک نئے علم کی تشکیل ہوئی جو مقدس یا الٰہی علم کہلایا، جس کا موضوع سونا اور چاندی تھا اور جس کی بدولت بہت سا عملی اور حقیقی علم الاشیاء حاصل ہوا۔

اس زمانہ تک یورپ یا مشرق قریب میں علم کیمیا کے وجود کے آثار مفقود ہیں۔ سنہ ۲۹۶ء کے شہنشاہ ڈائیوکلیشین کے فرمان میں لفظ کیمسٹری پہلی بار پایا جاتا ہے جس میں مصریوں کی کیمیا سونا چاندی بنانے کی کتابوں کے جلا دینے کا حکم ہے۔

اسکندریہ میں یونانی زبان میں کیمیا کی کتابیں لکھی گئیں یہ سب سے پہلی کیمیا کی کتابیں ہیں ان میں عملی بیانات اور آلات کی تصاویر ملتی ہیں پگھلانا بھوننا، کھولنا، چھاننا، قلمانا، اڑانا (تصعید) اور کشید کرنا ان کیمیاوی اعمال کی ہدایتیں ہیں۔ گرم کرنے کے طریقوں میں کھلی آگ چراغ۔ ریگ دان اور آبدان پر گرم کرنے کی تفصیل ہے۔ بخارات کو روح سے تعبیر کیا گیا ہے اور گندھک کے ذریعہ فلزات کا رنگ بدلنا اتحاد عناصر مانا گیا ہے۔

زوسی موس یونانی کی قلمی کتاب پیرس کے ببلیو تھیک نیشنل (قومی کتب خانہ) میں محفوظ ہے اس میں کشید کرنے کا آلہ انبیکس کا نام چراغ کے ذریعہ گرم کرنے اور ریگدان کے استعمال، تصعید کا آلہ، قرنبیق قرع انبیق اور ریگدان میں شیشی کو گرم کرنے کی تصویریں بنی ہیں۔ زوسی موس نے تجربے سے پارہ بن جانے کو آگ کی روح کے مل جانے کا نتیجہ بیان کیا ہے۔

ان کتابوں میں مطالب کے اخفا کا اسلوب اختیار کیا گیا ہے مثلاً گندھک کو چونے کے پانی میں ابالنے سے جو کیلسیم پالی سلفائڈ کا محلول حاصل ہوتا ہے اس کا نام الٰہی پانی یا سانپ کا پتہ رکھا ہے۔ دھاتوں کو سیاروں سے منسوب کیا ہے۔ اور ان کے نشانات حسب ذیل مقرر کیے ہیں:

Metal	Planet	Symbol
Gold	Sun	☉
Silver	Moon	☾
Lead	Saturn	♄
Electrum	Jupiter	♃
Iron	Mars	♂
Copper	Venus	♀
Tin	Mercury	☿

اس کے بعد کے زمانہ میں بھی یہی طریقہ کیمیا کی کتابوں میں رائج رہا۔

مشرقی تصرف کے اثر سے کیمیا میں وحدانیت کا مسئلہ پیدا ہوا اس کا نشان سانپ دائرہ کی شکل میں منہ میں دم دبائے ہوئے رکھا گیا۔ زوسی موس نے کسی قدیم فلسفی کا قول نقل کیا ہے "ایک ہی سب ہے اسی سے سب کچھ پیدا ہوا ہے" اس ہمہ اوست کے مسئلہ سے کل اقسام مادہ کی وحدانیت اخذ کی جاتی ہے اور صدیوں تک یہ کیمیا کا اصولی مسئلہ بنا رہا۔

مگر یہ علم مصر سے باہر نہیں پھیلا اور بازنطائن امپائر کے زمانے میں اس کا عملی پہلو نظر انداز کر دیا گیا اور یہ علم ایک چیستان بن کر رہ گیا۔

اس علم کے احیاء اور اس کے قائم رکھنے کی خدمت عربوں نے اپنے ذمہ لی۔ نسطوری عیسائیوں کی مدد سے یونانی کتابوں کا عربی زبان میں ترجمہ کرایا اور مصری اور یونانی خصوصیات کے عملی اور نظری دونوں پہلوؤں کو یکجا کر کے اس علم کو پروان چڑھایا۔

۶۴۰ء میں عربوں نے مصر پر فتح پائی ارسطو کی فلسفہ طب اور کیمیا کی یونانی تصانیف کا ترجمہ عربی میں کرایا۔ ساتویں صدی کے اختتام تک کئی کتابوں کے ترجمے تمام ہو چکے تھے۔ سنہ ۷۶۲ء میں بغداد کی بنا کے بعد سے عباسی خلفا نے یونانی اور دیگر قدیم علوم کو بکثرت عربوں میں رائج کر دیا اور بکثرت یونانی اور دیگر علمی کتب عربی لباس میں ملبوس کی گئیں۔

جابر بن حیان سنہ (۷۲۰ - ۸۱۲ء) خلیفہ ہارون الرشید کے عہد میں بغداد میں فن کیمیا کا ماہر تھا! اس کے نام سے بہت سی لاطینی کتابیں منسوب ہیں جو اب تیرھویں صدی کی لکھی خیال کی جاتی ہیں۔ اس کی شخصیت کے متعلق اہل یورپ مختلف خیالات کا اظہار کرتے ہیں۔ لاطینی زبان میں ایک مدون تصنیف جس میں فلزات کے خواص اور کیمیاوی اعمال بالوضاحت بیان ہیں جابر سے منسوب ہیں جس کی نسبت اب یہ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ سنہ ۱۱۰۰ء کی تصنیف ہے۔ جابر کی عربی تصانیف کے متعلق بھی حال میں یہ رائے قائم کی گئی ہے کہ وہ جابر کے

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

کسی کی کوکھ سے لگاتار تین گونگی لڑکیوں کا جنم لینا اور پھر ن سب کا جوان ہو کر زندگی کا بوجھ بن جانا کوئی معمولی حادثہ نہیں۔ مد صاحب اور ان کی بیوی اسی حادثے کا شکار تھے۔ اُن کے یہاں ن لڑکیاں پیدا ہو چکی تھیں اور تینوں گونگی تھیں۔ ماں باپ دونوں تندرست تھے۔ کوئی ایسی بیماری نہ تھی جس کو اس سانحہ کا ذمہ دار کہا جا سکتا۔ لڑکیاں لینے میں نہایت خوبصورت اور صحت مند تھیں دیکھنے سے پتہ ہی نہ چلتا فا کہ گونگی ہیں۔ احمد صاحب کو اور ان کی بیوی کو یقین تھا کہ اب جو اولاد بھی پیدا ہوگی وہ ضرور بولنے سے معذور رہے گی، اسی وجہ سے دونوں چاہتے تھے کہ ان کے یہاں بچہ نہ ہو۔ اس سلسلے میں وہ کافی احتیاط کرتے تھے لیکن وجود احمد صاحب کی بیوی کو امید ہو گئی اور جس وقت میں نے انہیں دیکھا ۔ اس بات میں کوئی شبہ باقی نہ رہا تھا کہ ان کے پیٹ میں چھٹے ہفتے بچے کی لیق شروع ہو گئی ہے۔ میاں بیوی کی پریشانی اتنی بڑھی ہوئی تھی کہ زبردستی ن سے ہمدردی کرنے کو جی چاہتا تھا۔ احمد صاحب نے اپنے اور اپنے بچوں کے حالات بیان کیے اور عاجزانہ خواہش کی کہ میں ان کا علاج کروں ر ایسی دوا تجویز کروں کہ اس مرتبہ جو بچہ پیدا ہو وہ گونگا نہ ہو اور ان کا گھر لنگ محل" نہ بن جائے۔ میں نے اس سے پہلے ایسا کوئی مریض نہیں دیکھا تھا۔ یہ معاملہ د میرے لیے ایسا مرحلہ بن گیا جہاں پہنچ کر میں حیران رہ گیا۔ سمجھ میں نہ آتا تھا انہیں کیا جواب دیا جائے، اگر علاج کے بعد بھی گونگے پن کا یہ سلسلہ جاری رہا تو کیا دگا اور ایسا کوئی اطمینان نہ تھا کہ میں وثوق کے ساتھ کہہ دیتا کہ آئندہ ںگوں کی پیدائش بند ہو جائے گی۔ بہت سوچ کر میں نے طے کیا کہ زبان اور بت کلام کا معطل رہ جانا ایک قسم کا سوءِ خلقت ہے جس کا تدارک حالتِ حمل ں ہو سکتا ہے لیکن پریشانی یہ تھی کہ اب تک ایسا کوئی مریض میرے پاس نہیں یا تھا اور یہ پہلی مریضہ تھی جس پر مجھے اپنی طبی سوجھ بوجھ کا تجربہ کرنا تھا۔ ل کا ابتدائی زمانہ تھا میں نے صرف دو دوائیں تجویز کیں صبح کو معجون حمل نبری علوی خانی ۶ ماشے عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ اور دونوں وقت ھانے کے بعد جوارش کمونی ۶-۶ ماشے۔ غذا میں دودھ اور پھل نیز پرندوں کا وشت کھانے کی ہدایت کی۔ اس وقت ہمارے اچھے نہیں مل رہے تھے۔ عمدہ قسم کا عنبر بھی اتفاقی طور پر دستیاب نہ ہو سکتا تھا چنانچہ معجون حمل عنبری ہمدرد کے استعمال سے حاصل کی گئی اور وضع حمل تک باقاعدہ استعمال کی جاتی رہی۔ جب وقت چوتھی لڑکی پیدا ہوئی ہے۔ احمد صاحب کی بیوی نے فوراً مجھے بلا لیا۔ لڑکی اور بہنوں کی طرح تندرست تھی لیکن اس کی قوت گویائی کے بارے میں کوئی بات نہیں کہی جا سکتی تھی۔ دودھ کے متعلق مجھ سے مشورہ لیا گیا کہ لڑکی کو ماں کا دودھ دیا جائے یا نہیں پہلی تینوں لڑکیوں کو ماں کا دودھ پلایا گیا تھا۔ احمد صاحب کی بیوی کا خیال تھا کہ اس معذوری میں ان کے دودھ کو بھی کچھ نہ کچھ دخل ضرور ہے۔ لیکن میری رائے میں دودھ دینے میں کوئی حرج نہیں تھا کیونکہ جہاں تک بچے کی تخلیق اور اس کے حواس کا تعلق تھا، اس کی تکمیل کا مرحلہ گزر چکا تھا اور اب دودھ صرف اس کے جسم کی پرورش ہی کرتی تھی۔ اس سے اعضا کے مزاج اور ان کی خلقت یا حواس پر کوئی اثر نہیں پڑ سکتا تھا۔ خاص طور پر اس حالت میں جبکہ ماں کی تندرستی بالکل ٹھیک تھی۔ اگرچہ میں نے دودھ پلانے کا مشورہ دے دیا تھا لیکن مزید احتیاط کے طور پر احمد صاحب کی بیوی نے لڑکی کو اپنا دودھ نہیں پلایا۔ وہ اوپری دودھ سے پرورش کرتی رہیں۔ بچی آہستہ آہستہ پلتی اور بڑھتی رہی۔ اس دوران میں کئی بار میں نے اسے دیکھا لیکن بولنے نہ بولنے کے متعلق کوئی رائے قائم نہ کر سکا، البتہ ماں باپ سے کہہ دیا کہ قرائن سے یہ اندازہ لگایا جائے کہ لڑکی سنتی بھی ہے یا نہیں۔ اگر وہ بہری ہے تو گونگی بھی ضرور ہوگی کیونکہ جو بچے پیدائشی طور پر بہرے ہوتے ہیں وہ لازمی طور پر گونگے بھی ہوتے ہیں۔ جب قوتِ سامعہ ان کے دماغ میں الفاظ کا ذخیرہ نہیں پہنچاتی تو قوتِ کلام موجود ہونے کی صورت میں بھی وہ کوئی کام نہیں کر سکتی۔ اندازے سے یہ بات ظاہر ہو گئی کہ وہ سنتی ہے بہری نہیں ہے۔ میں نے اس کے والدین کو یقین دلایا کہ یہ لڑکی ضرور بولے گی۔ یہ قیاس غلط نہیں تھا۔ وقت آنے پر وہ بولنے لگی اور مجھے بھی اس کی اطلاع ملی۔ اور جب اسی ہفتے میں وہ اپنی ماں کے ساتھ میرے مطب میں آئی تو میں جہاں اس کی ظاہری صحت اور خوبصورتی کو دیکھ کر خوش ہوا وہاں اس کی باتیں سن کر بھی مجھے بے اندازہ مسرت ہوئی۔ وہ بہت اچھی طرح بولتی ہے۔ زبان سے الفاظ نہایت صاف ادا ہوتے ہیں۔ اس تجربے کی کامیابی پر مجھے نہ صرف خوشی بلکہ فخر بھی ہے۔ اسی کے ساتھ ہمدرد کی دواؤں پر میرا اعتماد بڑھ گیا ہے۔ معجون حمل عنبری میں موتی اور عنبر اتنی مقدار میں شامل کیے جاتے ہیں کہ ہر شخص اپنے وزن سے یہ اجزاء شامل کرنے کی جرأت نہیں کر سکتا اور یہی بنیادی دوائیں ہیں۔ اگر ان کے اوزان میں فرق پڑ جائے تو معجون کسی طرح مؤثر نہیں ہو سکتی اور اس کے اس درجہ مؤثر ہونے سے ثابت ہے کہ ہمدرد میں دوائیں بناتے وقت ایسے قیمتی اجزاء کے وزن کا پورا لحاظ رکھا جاتا ہے۔ (حکیم ذاکر علی گوہر جالندھری)

بچہ کی غذا کا مسئلہ

کیا آپ کو کبھی تعجب ہوا ہے کہ بچے کھانے جیسی قدرتی چیز سے کیوں انکار کرنے لگتے ہیں؟ انھیں بھوک کیوں نہیں لگتی؟ کیا غذا سے یہ کراہت ایک طبعی کیفیت ہے؟

در اصل بچہ کی بھوک بے تکے پن کے ساتھ بدل سکتی ہے جس کی بظاہر کوئی وجہ نظر نہیں آتی لیکن بچوں اور بالغوں کی بھوک درحقیقت جسم کی ضروریات کے تابع ہوتی ہے۔ سب سے زیادہ اہم چیز جسمانی بالیدگی کی رفتار ہے جو بھوک پر اثر ڈالتی ہے۔ جسم جس قدر زیادہ تیزی کے ساتھ بڑھتا ہے بھوک اسی قدر زیادہ ہوتی ہے۔ بہت سی مائیں اس کا صحیح اندازہ نہیں کرتی ہیں کہ جسمانی محنت کا بچوں کی بھوک پیدا کرنے میں کوئی نمایاں دخل نہیں ہوتا۔

بڑھوتری کا نقشہ

بچہ کی کھانے کی عادتوں کو بہتر سمجھنے کے لیے اس کے قد اور بالیدگی (بڑھوتری) کے نقشے پر ایک نظر ڈال لینا مناسب ہوگا۔ جسمانی بالیدگی ایک ہموار و مسلسل عمل نہیں ہے بلکہ بدن کبھی زیادہ بڑھتا ہے اور پھر بڑھوتری سُکڑ کر سُست پڑ جاتے ہیں۔ بڑھوتری کی اسی کمی بیشی کی وجہ سے بھوک میں بے قاعدگی اور بے قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ بھوک کا کم ہو جانا اکثر اس بات کی دلیل ہے کہ بڑھوتری کی رفتار سُست ہے اور بدن کو زیادہ غذا کی حاجت نہیں ہے، چنانچہ ایسی بچہ کی حالت میں بھوک کا کم ہو جانا یہ خطرہ نہیں پیدا کرتا کہ وہ کمی تغذیہ میں مبتلا ہو جائے گا۔

زندگی کے ابتدائی نو مہینوں میں بچے ہمیشہ بھوکے معلوم ہوتے ہیں اسی واسطے اس زمانے میں غذائی مسائل بہت کم پیدا ہوتے ہیں۔ یہ زمانہ سب سے زیادہ تیز بڑھوتری کا ہوتا ہے۔ اس کے کچھ دنوں بعد بڑھوتری کی رفتار کم ہوتے ہوتے ڈھائی سال کی عمر میں سب سے کم ہو جاتی ہے۔ یہی وہ زمانہ ہے جب کہ بچے کی بھوک بھی کم سے کم ہوتی ہے۔ اور بچہ کی اسی عمر میں مائیں اپنے بچوں کے غذائی مسائل کے متعلق سب سے زیادہ پریشانی میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔

منیا کی بھوک میں نمایاں کمی دیکھ کر مائیں گھبرا اٹھتی ہیں۔ وہ حواس باختہ ہو کر منیا کو زبردستی کھلانا شروع کر دیتی ہیں اور یہ گوارا نہیں کر سکتی ہیں کہ خدا کے فضل سے ان کے بھرے پرے گھر میں اکیلی بیچاری منیا ہی بھوکی رہ جائے مگر ان کی یہ سب پریشانی لاحاصل ہے کیونکہ اس مرحلے میں منیا کے بدن کو زیادہ غذا کی ضرورت ہی نہیں ہے۔

بچہ کو غذا جبراً نہ کھلایئے

حال ہی میں منو کے والدین اپنے ۳ سالہ بچہ کو معالج کے پاس لے گئے۔ منو کا وزن کم ہو رہا تھا کیونکہ پچھلے چھ ماہ سے اس کے کھانے کا مسئلہ پیچیدہ ہو گیا تھا۔ ماں نے اسے جبراً کھلانا شروع کر دیا تھا گو وہ بلا ہر چیز کھانے سے انکار ہی کرتا مگر اسے پکڑ دھکڑ کر غذا منھ میں زبردستی ٹھونسی جاتی اور چیختا چلاتا رہتا۔ ڈاکٹر نے صورتِ حال کی نزاکت پہچان لی اور منو کو شفاخانہ میں داخل کر کے ایک علیحدہ کمرے میں تنہا رکھا۔ یہاں دن میں دو تین بار کھانا لا کر رکھ دیا جاتا اور آدھے گھنٹے کے بعد اچھوتا خوان ہٹا لیا جاتا۔ اس اثنا میں منو کو کھلانے کے لیے مطلق کوئی کوشش نہیں کی گئی۔ آخر چوتھے دن فطرت غالب آ گئی اور تیس منٹ میں منو میاں خود بخود ان کی ہر چیز کو چٹ کر گئے؛ انھیں کھانے میں لطف بھی حاصل ہوا۔ امی کو یہ حال سن کر بمشکل یقین آیا اور دوسری بار دوسری بار وہ منو کو کھاتے ہوئے ایک دریچہ سے جھانک جھانک کر دیکھتی رہیں۔ اب ان کا مسئلہ حل ہو گیا اور وہ سمجھ گئیں کہ بے رغبت بچہ کو جبراً کھلانا بے کار بلکہ مضر ہے۔ درحقیقت بچے کو سمجھا بجھا کر یا بہلا کر کھلانا بری بات ہے اور ڈرا دھمکا کر جبراً کھلانا تو بہت زیادہ مضر ہے کیونکہ اس جبر سے اس کی عادات و اطوار پر کڑا برا اثر پڑتا ہے اور ممکن ہے کہ جبر سے کراہت پیدا ہو کر ہمیشہ کے لیے اس کی بھوک کو کھا جائے۔ زبردستی کا اثر بعض بچوں پر اس قدر شدید ہوتا ہے کہ دسترخوان پر بیٹھتے وقت ان کے معدہ میں مروڑ محسوس ہونے لگتی ہے اور ممکن ہے کہ یہ ناگوار احساس ایک مستقل عادات کی شکل اختیار کر کے بڑی عمر میں بھی باقی رہے۔ بالغ عمر میں گلے، مرض سوءِ ہضم یا قرحۂ معدہ کا ایک بنیادی سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بچپن میں بچہ کو ایسا ناگوار دخل متواتر برداشت کرنا پڑتا تھا جس سے ایک غم کے بدلے مستقل صورت اختیار کر لی۔

در اصل کھانا پینا خوشی کے ماحول میں ہونا چاہیے۔ اگر آپ کے بچے کی بھوک میں کمی ہو گئی ہے تو اس کے کھانے میں ہر بار کوئی نئی دل پسند چیز پیش کیجیے اس سے رغبت پیدا ہو کر اس کی بھوک چمک اٹھے۔ مٹھائیاں بہت کم دینی چاہییں کم بھوک کی حالت میں مٹھائیوں کے بدلے کوئی بہتر صحت بخش غذا دینا زیادہ مناسب ہے، گو بچہ مٹھائی کی رغبت زیادہ رکھتا ہو۔

غذا کی مقدار بچہ کی مرضی پر چھوڑیے

کھانے کی مقدار بھی بچہ کی مرضی پر ہی چھوڑ دیجیے اگر وہ کھانا پسند کرے تو اچھا ہی ہے اگر نہ کھائے تو اسے گھور کر نہ دیکھیے اور پریشانی مت ظاہر کیجیے خوش خوش اجازت دیجیے کہ اب کھانا دوسری بار ٹھیک وقت پر ہی ملے گا اور درمیانی اوقات میں اسے کچھ مت کھانے دیجیے۔ اس طرح وہ مقررہ اوقات پر پیٹ بھر کر کھانا کھانے لگے گا، کھانے سے لطف بھی محسوس کرے گا اور آپ کو اطمینان بھی حاصل ہو جائے گا۔

ڈھائی سال کی عمر کے بعد بچے کی بھوک میں آہستہ آہستہ زیادتی ہوتی جاتی ہے جو بلوغ کے شروع ہونے تک جاری رہتی ہے مگر بلوغ کے ساتھ بدن کی بڑھوتری یکلخت بہت زیادہ ہو جاتی ہے جس سے بھوک بھی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ معمولاً ایسا ہی ہوا کرتا ہے لیکن اگر بچپن میں جبراً کھلا کر رغبتی ختم کر دی گئی ہو تو ممکن ہے کہ بڑھنے کے وقت بھی کراہتِ غذا کی عادت باقی ہو جس کے نقصان رساں اثرات کا تذکرہ اوپر ہو چکا ہے۔

جواب: عرق النساء کو ہندی میں باؤ اور لنگڑی کا درد بھی کہتے ہیں
اس کا انگریزی نام "سیاٹیکا" ہے۔ یہ شدید قسم کا عصبی درد ہے جو جسم انسان کے ایک بڑے عصب میں پیدا ہوتا ہے، جسے "عصب ورکی کبیر" کہتے ہیں۔ یہ درد کولہے سے لے کر ران کی پچھلی اور بیرونی جانب سے اترتا ہوا گھٹنے کے جوڑ تک پہنچتا ہے۔ بعض مریضوں میں گھٹنے سے نیچے بیرونی ٹخنے تک پہنچ جاتا ہے۔ اور پاؤں کی انگلیوں تک اس کی جھنجھناہٹ محسوس ہوا کرتی ہے۔ جب یہ درد نہایت شدید ہوتا ہے تو مریض کو ماہیٔ بے آب کے مانند تڑپا دیتا ہے۔

اس مرض کا علاج دشوار ہے۔ بعض مریض ہر قسم کا علاج کرنے کے باوجود اچھے نہیں ہوتے۔ مزمن حالات میں دردناک ٹانگ لاغر اور کمزور ہو جاتی ہے اور مریض لنگڑا کر چلنے لگتا ہے۔ شاذونادر حالات میں ٹانگ مفلوج بھی ہو جاتی ہے۔

ہمدرد کی دوا "اوجاعی" شدت مرض میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس دوا کا ایک ایک قرص صبح و شام کھایا جائے اور رات کو معجون اوجاع چھ ماشہ استعمال کی جائے نیز بعض بادی اور نفاخ غذاؤں اور سرد چیزوں کے کھانے سے پرہیز کیا جائے۔

اٹ سٹ بوٹی

سوال: اٹ سٹ بوٹی کے دوسرے نام، اس کی ماہیت اور افعال و خواص سے مطلع کیجیے۔ (عطر سنگھ جوالا، ضلع ہوشیارپور)

جواب: اٹ سٹ بوٹی کو ٹھیڑ لوا، بسکھپرہ، گدا پورنا اور ساٹھ بھی کہتے ہیں۔ یہ مشہور عام بوٹی ہے۔ موسم برسات میں یہ بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ دیہاتوں میں راستوں کے کنارے اور گلی کوچوں میں پیدا ہو جاتی ہے۔ زمین پر بچھی ہوئی ہوتی ہے۔ شاخوں میں متعدد گرہیں ہوتی ہیں، جن سے ریشے نکل کر جڑیں بن جاتی ہیں۔ یہ بوٹی پیشاب لاتی ہے، گردہ و مثانہ کی پتھری کو نکالنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے، حیض کو جاری کرتی ہے۔ آنکھ کے جالے پھولے کو دور کرنے کے لیے اس کی جڑ گھس کر لگائی جاتی ہے، پھوڑے پھنسیوں کو پکانے اور ان کو توڑنے کے لیے اس کے پتوں کی پلٹس باندھی جاتی ہے۔ بچھو کی کاٹی ہوئی جگہ پر تسکین درد کے لیے لگائی جاتی ہے۔

دودھ بلغم پیدا کرتا ہے

سوال: اگر میں دودھ پیتا ہوں تو بلغم کی پیدائش بڑھ جاتی ہے، جس سے مجھے نقصان پہنچتا ہے۔ دودھ نہیں پیتا تو کمزوری زیادہ محسوس ہونے لگتی ہے۔ ایسی تدبیر بتایئے جس پر عمل کرنے سے بلغم کی پیدائش زیادہ نہ ہو اور دودھ بھی پیتا رہوں۔ (خلیل اللہ خاں خریدار ۱۵۲)

جواب: آپ پیپل (دارفلفل) دو ماشہ کو نیم کوب کر کے پاؤ سیر دودھ میں جوش دے کر پیا کیجیے، لیکن اگر اس میں آپ کو کچھ تکلیف ہو تو جوارش جالینوس چھ ماشہ کھا کر دودھ پی لیا کیجیے۔ ایسا کرنے سے بلغم کی پیدائش زیادہ نہیں ہوگی۔

پتھر کا جیو اور مومیائی

سوال: پتھر کا جیو اور مومیائی کی ماہیت اور ان کے افعال و خواص سے مطلع کیجیے، شکر گزار ہوں گا۔
(مہندر سنگھ خریدار ۶۴۶۵)

جواب: پتھر کے جیو (قلب الحجر) کی ماہیت اور اس کے فائدے ہمدرد صحت ماہ فروری میں سوال و جواب کے زیر عنوان شائع ہو چکے ہیں۔

مومیائی سلاجیت کے مانند ایک سیاہ رطوبت ہے جو بعض پتھروں سے نکلتی ہے۔ درحقیقت ماہیت کے اعتبار سے یہ بھی ایک قسم کی سلاجیت ہی ہے۔ مومیائی کے متعلق عوام الناس میں مبالغہ آمیز روایتیں مشہور ہیں۔ مثلاً یہ کہ مومیائی کھانے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑ جاتی ہے، لیکن ایسی مومیائی صدیوں سے نایاب ہے، ممکن ہے کہ زمانہ قدیم میں ایسی مومیائی دست یاب ہوتی ہو۔ اس وقت جو مومیائی دست یاب ہوتی ہے وہ عام جسمانی کمزوری، ضعف باہ، جریان اور رقت و سرعت کو دور کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔